

COSMOPOLITAN

Wellness ISSUE

La imparable

Ashley Park

Al diablo
el roce con
la muerte

**El ABC
del tapping**

Y para qué te
puede ayudar

**¿Has probado
la dieta
antiinflamatoria?**

Nosotras sí...
y te contamos
si funciona

**Es hora de
masturbarse**
¿Qué estás
esperando?

**Así lucen
los hombres
enamorados**
Según la
Inteligencia
Artificial

**Houston, here
we come**
Tu guía completa
para planear
el viaje perfecto

\$ 79 MXN



COSMOPOLITAN.MX
Prohibida su venta en EE.UU.

OCTUBRE 2024
Solo para mayores de edad

Viaja en clase turista o **premier**

*Clase premier incluye
catering a partir de **70 km***



**TREN
MAYA**
TSIIMIN K'AAK

¡vive!
#Viajesque
transforman

**¡ADQUIERE TUS
BOLETOS YA!**



TODOS Y TODAS SOMOS **Tren Maya** Consulta www.trenmaya.gob.mx

Contenido

Wellness
Issue



¡Lista para el otoño más hot!
Pág. 20



Burgundy fever
Pág. 12



Labios perfectos
Pág. 30

Planes para el mes **05**
Trend report **10**
Aromas de otoño **27**
Q&A con Mona Kattan **35**
Dieta antiinflamatoria **36**
EFT tapping **40**
Ashley Park **50**
Lo que la IA nos revela
sobre los hombres **58**
Time to masturbate **60**
Riviera Maya **74**
New spots **78**



TIME TO
MISMATCH
Pág. 13

FOTOS DE PORTADA: BRENDAN WIXTED
STYLING: CASSIE ANDERSON
MAKEUP: CAROLINA GONZÁLEZ POR A-FRAME AGENCY
PELO: CLAYTON HAWKINS POR A-FRAME AGENCY USANDO BELLAMI
Look de portada: vestido, **Stella McCartney**. Aretes, brazaletes y anillos, **Pandora**.

COSMOPOLITAN

COSMOPOLITAN MÉXICO

Editor-in-Chief
CONSTANZA ALCOCER VILLAZÓN
cmalcocerv@televisa.com.mx

EDITORIAL

REDACTORA **Andrea Sierra Lozano**
asierral@televisa.com.mx
CORRECTOR DE ESTILO **Luis Antonio Torres Liho**

ARTE

DIRECTORA DE ARTE **Andrea Román Velázquez**

DIGITAL

COORDINADORA DE CONTENIDO DIGITAL **Gabriela Velasco Ceja**
COEDITORIA WEB **Euridice Aymet Garavito García**
COMMUNITY MANAGER **Sabrina Fernández Peña**
DISEÑO GRÁFICO DIGITAL **Fabián López**

VIDEO

PRODUCTOR MULTIMEDIA **DIEGO MENDOZA**

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

PRESIDENT/HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL **Jonathan Wright**

SVP/GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR **Kim St. Clair Badden**

GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR

YOUNG WOMEN'S GROUP, WELLNESS GROUP,

ENTHUSIAST GROUP, LIFESTYLE GROUP **Chloe O'Brien**

LOS MODELOS FOTOGRAFIADOS EN COSMOPOLITAN SE UTILIZAN SOLO
CON FINES ILUSTRATIVOS, COSMOPOLITAN NO SUGIERE QUE ELLOS TENGAN
REALMENTE LA CONDUCTA MOSTRADA EN LAS HISTORIAS QUE ILUSTRAN.

EDITORIAL TELEvisa

DIRECTOR GENERAL
SERGIO CÁRDENAS FERNÁNDEZ

COMERCIAL

DIRECTORA COMERCIAL **Mara Domínguez**
COORDINADORAS COMERCIALES
Judith Ruiz Gutiérrez
Bibiana Rodríguez Pérez Moreno
Priscila Martínez

ADMINISTRACIÓN Y FINANZAS

DIRECTORA DE ADMINISTRACIÓN Y FINANZAS
Rosario Sánchez Robles

MARKETING

DIRECTOR DE MARKETING
Mauricio Rodríguez Galindo

DIGITAL & TECNOLOGÍA

DIRECTOR DIGITAL **Luis Negrete**

PRODUCCIÓN

DIRECTORA DE PRODUCCIÓN
Claudia Verdugo Evans

CIRCULACIÓN

COORDINADOR DE CIRCULACIÓN
Alberto Pichardo Salazar

SUSCRIPCIONES

COORDINADOR DE SUSCRIPCIONES
Yanel Antonio García Aguilar

Tomar agua durante el día
es importantísimo para
hidratarte y, si ya vas a
llevar una botella contigo,
¿por qué no tener una con
un diseño que te inspire
a beber más durante el
día? Esta de H&M Move
en forma de pesa nos
encanta, ¡muy on theme!

VENTA DE
SUSCRIPCIONES
55 3682 2222

Horario de atención:
lunes a viernes de 8:00
a 20:00 h y sábado
de 9:00 a 16:00 h.

COSMOPOLITAN

Bulgaria, China, República Checa, Francia, Alemania, Hong Kong, Hungría, India, Indonesia, Italia, Japón, Korea, México,
Oriente Medio, Países Bajos, Filipinas, Eslovenia, España, Taiwán, Ucrania, Reino Unido y Estados Unidos.

© COSMOPOLITAN DE MÉXICO. Marca Registrada. Año 52 N° 10. Fecha de publicación: 25-09-2024. Revista mensual editada y publicada por EDITORIAL TELEvisa, S.A. DE C.V., con domicilio en av. Vasco de Quiroga N° 2000, Edificio E, col. Santa Fe, alc. Álvaro Obregón, CP 01210, Ciudad de México. Tel. 55-5261-2000, por contrato celebrado con HEARST COMMUNICATIONS, INC. Editor responsable: Sergio Alfonso Cárdenas Fernández. Número de Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo del Título COSMOPOLITAN DE MÉXICO: 04-2024-041113235300-102 con fecha de vencimiento 06 de diciembre de 2024 ante el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Certificado de Licitud de Título N° 8876, de fecha 18 de agosto de 2009; Certificado de Licitud de Contenido N° 6884, de fecha 18 de agosto de 2009, ambos con expediente N° 1/432-80/01922 de fecha 10 de mayo de 2019 ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas. Distribuidor exclusivo en México: Distribuidora Intermax, S.A. de C.V., con domicilio en calle Lucio Blanco N° 435, col. San Juan Tilihuaca, alc. Azcapotzalco, CP 02400, Ciudad de México. Tel. 55-5230-9500. Distribución en Zona Metropolitana: Unión de Expendedores y Voceros de los Periódicos de México, A.C. con domicilio en calle Guerrero N° 50, col. Guerrero, alc. Cuauhtémoc, CP 06350, Ciudad de México. Tel. 55-5591-1400. Impresa por: Servicios Profesionales de Impresión S.A. de C.V., ubicada en calle Mimosas N° 31, col. Santa María Insurgentes, alc. Cuauhtémoc, CP 06430, Ciudad de México. Tel. 55-5117-0100. EDITORIAL TELEvisa, S.A. DE C.V. investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza con las ofertas relacionadas por los mismos.

EDITORIAL TELEvisa, S.A. DE C.V. no asume ninguna responsabilidad con respecto a la información publicada. El objetivo de Editorial Televisa, S.A. DE C.V. es mantener la información actualizada y precisa. Si se nos informan errores, trataremos de corregirlos.
ATENCIÓN A CLIENTES en toda la República Mexicana: 55-3682-2222. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación.
Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de Editorial Televisa, S.A. DE C.V.

© Cosmopolitan. The Trademark and Tradename Cosmopolitan is owned by HEARST COMMUNICATIONS, INC.
Published by permission of HEARST COMMUNICATIONS, INC., New York, N.Y., U.S.A.

Reproduction in whole or in part without the consent of the copyright proprietor is prohibited. Prohibida su reproducción parcial o total.

IMPRESA EN MÉXICO - PRINTED IN MÉXICO. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. ALL RIGHTS RESERVED. © Copyright 2024. ISSN 1665 - 5958



SUSCRÍBETE

POR SÓLO
\$ 709

PRECIO REGULAR ~~\$948~~

Y RECIBE 12 EJEMPLARES
EN LA COMODIDAD DE TU HOGAR



25%
DE DESCUENTO

LLAMA AL
55-9085-9000



TAMBIÉN DISPONIBLE EN
TuSuscripcion.com



¿Por qué suscribirse?



Garantía de mejor precio



Entrega anticipada a exhibición



Envío gratis a toda la República



Compra segura garantizada



Exclusivo servicio al cliente



Procesos sostenibles

Disponible en toda la República Mexicana | Oferta exclusiva para nuevos suscriptores | Pago en una sola exhibición de \$709 | **Promoción válida al 15 de noviembre de 2024**
Atención a suscriptores: 55-9344-0404 ó 55-1957-5148 de lunes a viernes de 8:00 a 20:00 hrs. y sábado de 9:00 a 16:00 hrs.



¿Qué es exactamente el wellness?

Es un término que escuchamos cada vez más y ha tenido un *boom* en los últimos años... me atrevería a decir que sobre todo en los tiempos pospandémicos, tal vez porque la pandemia nos ayudó a abrir los ojos a su importancia. La definición del diccionario Merriam-Webster de "wellness" es "cualidad o estado de estar en buena salud, en especial como un objetivo buscado activamente". Y, en definitiva, creo que es una meta importante para mantener en nuestra lista de prioridades.

Aunque más allá de una definición, pienso que lo importante que debemos tomar del término es buscar actividades y conservar un estilo de vida que nos ayude a alcanzar nuestro máximo bienestar; ya sea comer bien, hacer ejercicio, meditar, ir a terapia, darte un masaje o facial de vez en cuando, leer cosas que te enseñen o todo lo anterior. Haz lo que tengas que hacer para asegurarte de que siempre estés en tu mejor versión, porque solo tenemos un cuerpo y mente en la vida, y si no los cuidamos... estamos perdidas.

Y, bueno, en una edición dedicada al *wellness*, me encanta tener a Ashley Park en portada, porque más allá del éxi-

to de *Emily in Paris* (la amamos como Mindy), hace poco tiempo tuvo un roce con la muerte debido a temas de salud y nos cuenta mucho más sobre ello en la entrevista de la página 50; pero son esas situaciones en la vida las que te hacen ver lo corta que puede ser y la importancia de cuidarnos para disfrutarla al máximo. Así que, más que nunca, recuerda la relevancia de cuidarte para no vivir una situación como esa.

Entonces, si no lo hacías antes, considera esta edición como recordatorio de tomarte un tiempo y hacer lo que debas para mantenerte en tu mejor versión... ¡siempre!



Constanza

Constanza Alcocer

EDITOR-IN-CHIEF
COSMOPOLITAN MÉXICO

fun

Tu kit para octubre

En otoño disfruta del exterior o de planes *indoors*: recuerda tu mejor *outfit* para esa cita especial, pues incluso te daremos recomendaciones para esta *spooky season*. ¿Te apuntas?

POR ANDREA SIERRA



Música

Nicki Nicole

La talentosa argentina trae su gira mundial *Cierre Alma Tour* y se prepara para cantar sus éxitos, desde "Ojitos verdes" hasta "Mami chula" con su estilo y carisma. ¡Marca tu calendario! **8 de octubre, Auditorio Nacional, CDMX.** [ticketmaster.com.mx](https://www.ticketmaster.com.mx).

FOTO: GETTY IMAGES.

Streaming**Heartstopper,**
temporada 3

A Charlie le gustaría decirle a Nick que lo ama, y Nick también tiene algo importante que decirle. Cuando terminan las vacaciones de verano y empiezan a pasar los meses, los amigos comienzan a darse cuenta de que el año escolar trae felicidad, pero también nuevos desafíos. A partir del 3 de octubre por Netflix.

FOTO: CORTESÍA DE NETFLIX.

Streaming**Observada**

Un thriller protagonizado por Cate Blanchett y escrito y dirigido por Alfonso Cuarón.

Cuenta la historia de la periodista Catherine Ravenscroft y cómo construyó su reputación revelando los secretos de otros. Cuando recibe una novela se horroriza al darse cuenta de que ahora es la protagonista principal.

A partir del 11 de octubre por Apple TV+.

FOTO: CORTESÍA DE APPLE TV+.

Pantalla grande**Joker: Folie à Deux**

De Todd Phillips, llega la secuela con Joaquin Phoenix como Arthur Fleck/Joker y ahora Lady Gaga. En esta parte de la historia, Arthur está internado en Arkham mientras espera juicio por sus crímenes. Aunque lidia con su identidad, no solo descubre el verdadero amor, sino también la música que siempre ha llevado por dentro.

FOTO: CORTESÍA DE WARNER BROS. ENTERTAINMENT.

Pantalla grande**Woman of the Hour**

Basada en una historia real más extraña que la ficción. Cheryl Bradshaw era una soltera en el exitoso programa de TV de los años 70 *The Dating Game* y eligió al apuesto y divertido soltero Rodney Alcala, tras cuyo encanto había un secreto mortal: era un asesino en serie psicópata. Protagonizada y dirigida por Anna Kendrick.

FOTO: CORTESÍA DE DIAMOND FILMS.

Música**One Republic**

Si quieres cantar "Counting Stars" y "Good Life", estás lista para el tour *The Artificial Paradise* de la banda estadounidense, una de las más escuchadas del pop en la actualidad. **9 de octubre, Auditorio Nacional, CDMX.**

[ticketmaster.com.mx](https://www.ticketmaster.com.mx).

FOTO: GETTY IMAGES.

Música**Travis Scott**

El superastro no solo lidera el mundo de la música con su álbum *UTOPIA*, considerado el "mejor de la década", sino que ahora con su gira *Circus Maximus World Tour* está causando furor en el mundo. Un show que promete ser recordado por su innovador enfoque y energía. **21 de septiembre, explanada del Estadio Azteca, CDMX,**

[funicket.mx](https://www.funicket.mx).

FOTO: GETTY IMAGES.



Experiencia

Festival de Tradiciones de Vida y Muerte

Un evento cultural que celebra el arte, la música y la gastronomía mexicana con un enfoque especial en las festividades indígenas dedicadas al Día de Muertos.

Este año contará con la participación de Reik, quienes encabezan el concierto de gala.

30 de octubre al 3 de noviembre en Gran Tlachco de Parque Xcaret.
festivaldevidaymuerte.com/es.
 FOTO: CORTESÍA XCARET.



Experiencia

Halloween Horror Nights

Con nuevas casas embrujadas, como "The Weeknd: Nightmare Trilogy" o "The Texas Chainsaw Massacre: The Legacy of Leatherface", que celebran clásicos del terror, e "Insidious: The Further" y "Universal Monsters: Eternal Bloodlines", te sumergirás en mundos llenos de demonios y monstruos. **Hasta el 3 de noviembre.**

Universal Orlando Resort y Universal Studios Hollywood.
 FOTO: CORTESÍA UNIVERSAL DESTINATIONS & EXPERIENCES.



Experiencia

Chinampa Fuego Vivo

Una vivencia agroturística en los canales de Xochimilco que combina la tradición agrícola con propuestas gastronómicas, educativas y culturales. Desde ver el amanecer en una trajinera seguido por un desayuno mexicano hasta experiencias de descubrimiento de la flora y fauna, de la historia y las tradiciones de la región.

IG: @malwih.mx - malwih.mx

FOTO: CORTESÍA MALWIH.



Teatro

La vida es mejor cantando

Un musical basado en las canciones de Timbiriche con un toque de nostalgia. La historia sigue a Micky y Chispita, dos estudiantes que descubren un LP de la banda y se embarcan en un viaje a través del tiempo.

Teatro Aldama, CDMX.
ticketmaster.com.mx.

FOTO: CORTESÍA LA TEATRERIA, GOU PRODUCCIONES Y BOBO.

Get Lit



Para leer

FELICIDAD ACTIVA: 7 ESTRATEGIAS PARA POTENCIAR TU BIENESTAR Y FLOURISHING EN UN MUNDO CAMBIANTE, DE NORA TABOADA

Una guía práctica que explora cómo alcanzar una vida plena mediante siete estrategias sencillas. Con el enfoque en la psicología positiva, ofrece herramientas para fortalecer el autoconocimiento, gestionar la negatividad, fomentar la positividad y cultivar relaciones enriquecedoras en un mundo en constante cambio.

FOTO: CORTESÍA.



Para escuchar

EL CLUB DE LAS MENTES VIVAS

Este podcast intenta comprender, de la mano de sus colaboradores, las cuestiones más fascinantes que tienen que ver con nosotros mismos y nuestra existencia en este mundo. La divulgadora científica Rocío Vidal (@lagatadeschrodinger) llega con la tercera temporada, en donde se da cuenta de que no entendemos nada de la vida y, mientras vivimos, en nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestra sociedad, ocurren un sinnúmero de cosas. **Escúchalo en Podimo.**

FOTO: CORTESÍA DE PODIMO.



Música

The Killers

La banda celebra 20 años de carrera con un show que revivirá clásicos como "Mr. Brightside" y "Somebody Told Me", así que asegura tu lugar y disfruta de una noche épica con una de las agrupaciones más icónicas de las últimas dos décadas. **Diferentes fechas alrededor de la República Mexicana.**

ticketmaster.com.mx.
 FOTO: GETTY IMAGES.

La mejor versión de ti misma con “*La sustancia*”

¿Alguna vez has soñado con una mejor versión de ti misma? Más joven. Más bella. Más perfecta. Una sola inyección de “la sustancia” podría cambiarlo todo.

POR GABRIELA VELASCO CEJA



De la guionista y directora **Coralie Fargeat**, y protagonizada por Demi Moore, Margaret Qualley y Dennis Quaid, llega *The Substance*, una película dramática de terror corporal que sigue a Elisabeth Sparkle (Demi Moore), una estrella de un programa televisivo de *fitness* que es despedida por su jefe de estudio (Dennis Quaid) de forma repentina tras alcanzar la madurez. Conforme la trama avanza, Elisabeth recibe una tentadora pero peligrosa propuesta: probar una nueva droga misteriosa. Todo lo que se necesita es una inyección y ella renacerá –temporalmente– como la hermosa veinteañera Sue (Margaret Qualley). Sin embargo, hay una regla que será difícil de seguir al pie de la letra: el tiempo debe ser dividido una semana en un cuerpo y una semana en el otro, porque “la sustancia” requiere de un equilibrio perfecto.

Este filme hace énfasis especial en la presión estética a la que son sometidas no solo las celebridades en el mundo del entretenimiento, sino todas las mujeres alrededor del mundo. Por lo mismo, *The Substance* fue

un completo éxito en Cannes, pues convirtió la tóxica cultura de la belleza en una fábula de “*cuidado con lo que deseas*”.

Tuve la oportunidad de platicar con Margaret Qualley sobre su participación en la peli, no te pierdas todo lo que me contó.

¿Cuál fue el mayor desafío al protagonizar esta película?

Tuve que representar un estándar de belleza poco realista, lo que es un desafío. Trataba de encarnar la interpretación de la directora, la mirada masculina extrema, que requería que me pusiera senos falsos, extensiones para el pelo, pestañas postizas, maquillaje elaborado y atuendos ajustados. Físicamente,



*Genera otra tú.
Una nueva, más joven, más hermosa, más perfecta tú.
La única regla: debes compartir tiempo.
Una semana para ti. Una semana para la nueva tú.
Siete días para cada una. Un equilibrio perfecto.
Sencillo, ¿verdad?*



fue una experiencia muy incómoda. Y más allá de eso, traté de hacerlo una experiencia interna en la mayor medida posible, pero interpretaba un personaje casi hueco, que fue hecho así intencionalmente, así que fue complicado.

¿Cómo fue trabajar con Demi Moore y Dennis Quaid?

Amo a ambos. Trabajé más con Demi: está desafiando los límites constantemente, hice muy buen equipo con ella y me sentí afortunada de trabajar a su lado en esta película. Cuando Dennis llegó al set ya llevábamos grabando algunos meses, así que fue una bocanada de aire fresco; es alguien muy positivo y estaba emocionado de estar ahí. Fue muy agradable tener su energía.

Después de esta película, ¿cambió tu perspectiva sobre lo que es la belleza?

Quizás es algo en constante evolución. No me sentí en mi etapa más hermosa al filmar esta película, creo que las personas se perciben a sí mismas hermosas cuando se sienten amadas y saludables. También la autenticidad es importante en términos de sentirte hermosa. Algunas personas solo quieren ser vistas y valoradas por quienes son, y creo que esa es la versión más auténtica de la belleza.

¿Qué opinas de la presión estética a la que se somete a las mujeres por parte de la industria del entretenimiento?

Creo que Hollywood es un espejo que refleja lo que el resto del mundo está sintiendo, no pienso que sea solo en la industria del entretenimiento.

¿Cuál crees que es el mensaje más poderoso de *The Substance*?

Tiene mucho que ver con el control, y hablando de mi experiencia al hacer la película, con el objetivo de hacerme más linda me ponían cosas postizas, nunca fue el sentimiento de la belleza, y me parece que ese fue un camino peligroso: mientras más quieras controlar, menos gratificación tendrás. Es un cuento muy arriesgado.

Si la sustancia existiera en la vida real, ¿aceptarías usarla?

¡Nunca en un millón de años!

style

Una lección
sobre cómo la
paciencia es la
mejor virtud...

THE ECLECTIC

Porque lo retro con un
toque excéntrico se
vuelve lo más solicitado
de la temporada....

POR ANDREA SIERRA

GRANDPA



Playera, **Miu Miu**.



Blusa, **Stradivarius**.



Chamarrá, **Loewe**.



Suéter, **American Eagle**.



Short, **Burberry**.



Pantalón, **Urbanic**.



LOVE IT?

Coleccionista

Centrada en prendas de punto coloridas, *tweed*, mocasines, estampados y mucha practicidad personalizada, el objetivo es vestirse como alguien que ha coleccionado ropa con mucha autenticidad. Piezas especiales, muy queridas y divertidas, serán las que vivan en tu guardarropa actual y también futuro.

Complementos

El mejor consejo es mezclar accesorios sin tener miedo de rayar en lo *kitsch*; cualquier cosa retro o *vintage* es en extremo bienvenida.



Lentes de sol, **Prada**.



Anillo y aretes, **Bizarro**.



Reloj, **Michael Kors**.



Cinturón, **ETRO en Farfetch**.

Zapatos

Elige piezas clásicas con un toque masculino, pero sin dejar de ser rebeldes y fieles a tu estilo.



Tenis, **Hogan**.



Zapatos, **Miu Miu**.



Zapatos, **Bimba y Lola**.



Zapatos, **Zara**.

A LARGO PLAZO

La clave es que puedes inspirarte en cualquier estilo, espolvorear con tu vestuario diario y agregar una pieza clásica que usaría tu abuelito, esa pensada para durar décadas.



1



2



3



9

MUST HAVES

Burgundy Fever

El rojo atrevido que dominó a inicios de año evolucionó en un burdeos intenso y elegante que ha encontrado su lugar como el color del momento.

Tanto en tus bolsas clásicas hasta inesperadas, elevará cualquier look. ¿Lista para ese sorbo de estilo extra?



4



8

1. Jacquemus. 2. Gucci. 3. Zara. 4. Versace. 5. COS. 6. Ganni. 7. Ferragamo. 8. Rocky by Regino en Mexicouture. 9. Loewe.



5



7



6

DE LA PASARELA A TU CLÓSET

The Mismatch Game

¿Quién dijo que teníamos que elegir solo un estilo?

POR ANDREA SIERRA

1. DISPAR

Es momento de añadir colores, estampados y textura, todo en un solo *outfit*. Combinar piezas que parecen que no pertenecen es todo un arte, y aunque al principio parezca un desafío, una vez que tienes la confianza suficiente no podrás parar. Un *trend* maximalista que te llenará de dopamina pura.

2. UNIDAD

La clave está en mezclar de manera despreocupada: defiende tu espíritu e impregna tu personalidad. Empieza guiándote con la teoría del color, con combinaciones análogas o complementarias, y así sentirás que logras mayor cohesión en el conjunto.



SIMPLIFÍCALO
Agrega una prenda en la que destaque un color sólido al centro; así añades un punto focal y un descanso a la vista.

1. Suéter, Burberry. 2. Anillo, Saint Laurent.
3. Reloj, Fendi. 4. Artes, Rabanne. 5. Bolso, Rabanne en Farfetch. 6. Lentes de sol, M&M. 7. Brazaletes, Rabanne. 8. Collar, Bimba y Lola. 9. Botas, Sergio Rossi en Farfetch. 10. Falda, Pull&Bear. 11. Cinturón, H&M. 12. Lentes de sol, ALAÏA. 13. Suéter, AMI Paris. 14. Cinturón, H&M. 15. Falda, Bershka. 16. Zapatos, Gucci. 17. Bolso, Prada. 18. Aretes, Parfois. 19. Reloj, Calvin Klein. 20. Set de pulseras, Zara. 21. Set de anillos, Parfois. 22. Choker, Zara.

3. CON ESTRUCTURA

También puedes combinar texturas: en la noche, opta por satén y terciopelo; en el día, apuesta por materiales ligeros, como gasa o algodón... ¿El único requisito? Lucirlos con seguridad.



TIP
Aunque el *print* sea una declaración, mantente en la misma paleta de colores para crear armonía en el look.

Suave contradicción

No puedes equivocarte con un *print* llamativo en medio de una combinación sutil: es un elemento que marca la diferencia por sí solo y creará el efecto wow que estás buscando.

1. Aretes, **Stradivarius**. 2. *Sexy Amber Eau de Parfum*, **Michael Kors**. 3. Collar, **Suzanne Kalan**. 4. Anillos, **Jacquie Aiche**. 5. Brazaletes, **Anita Ko**. 6. Brazaletes, **Saint Laurent**. 7. Bolso, **Miu Miu**. 8. Zapatos, **ALAÏA**. 9. Pantalón, **GANNI**. 10. Lentes de sol, **Saint Laurent**.



Extravagancia renovada en una sola pieza.

¿CÓMO USAR?

PEPLUM TOP

No negaremos que, aunque nos sorprendió el regreso del *peplum*, no nos parece para nada inoportuno. Es una prenda versátil que, en definitiva, subestimamos y que hace un regreso triunfal gracias a ser extrafavorecedora. Del día a la noche es un *must* total.

POR ANDREA SIERRA



Top,
Bimba y
Lola.



TIP
Si la forma te parece muy formal, compensa con jeans informales o con *layering* usando una playera holgada debajo: recuerda que los opuestos se atraen.

Down in the Street

No habrá día aburrido con este *outfit*: es un perfecto balance entre comodidad y estilo que te hará destacar a donde vayas. Lista o no, es un *total win*.

1. Lentes de sol, Jacquemus. 2. Choker, UNOde50. 3. Playera, Pull&Bear. 4. Jeans, Zara. 5. Zapatos, Ferragamo. 6. Bolso, COS. 7. Anillos, Jacquie Aiche. 8. Vainilla 28 Eau de Parfum, KAYALI en Sephora. 9. Brazaletes, TOUS. 10. Reloj, Michael Kors. 11. Aretes, Zara



TIP
Elige esos leggings o medias para crear balance y opta por un top *peplum* que fluya suavemente desde la cintura y sobresalga en el conjunto.

Floating Shapes

Apuesta por un *look* más dramático que se sienta acorde a la silueta. Recuerda que solo hay una oportunidad para causar una buena impresión... y esta es la tuya.

1. Lentes de sol, Gucci. 2. Collar, COS. 3. Born in Roma Donna, Green Stravaganza Eau de Parfum, Valentino. 4. Anillos, Suzanne Kalan. 5. Reloj, Ferragamo. 6. Brazaletes, UNOde50. 7. Botas, Bimba y Lola. 8. Medias, Saint Laurent. 9. Bolso, Vivienne Westwood en Farfetch. 10. Aretes, Stradivarius.

Scrolling
IG: @hilosomega

Cambio de temporada

Transiciona tus prendas de punto para el otoño...

Es posible que te preguntes cómo adaptar tu ropa de verano al clima más frío. Por fortuna, no necesitas rehacer todo tu guardarropa, pues hay tejidos que son tan versátiles que funcionan para todas las estaciones. Las piezas tejidas son perfectas en *shorts* y también en suéteres, solo es cuestión de estilizar en diferentes formas y considerar algunas ideas para cambiar de acuerdo a la temporada. ¿Cómo? Toma nota...

COLORES EN TENDENCIA: estos se modifican cada año, pero probablemente ya tienes alguno en tu clóset de básicos. Este año, el gris viene con mucha fuerza, así como el marrón y el borgoña.

SILUETAS: Nada como el *fit* correcto, ¿quieres algo *oversized* o más entallado? Solo crea un balance con el resto de las piezas.

ACCESORIOS: desde gorros hasta bufandas, puedes agregar un *pop* de estilo con un accesorio hecho a tu medida y jugar con lucirlo de distintas maneras para salir de la rutina.

DIY: lo mejor es que puedes tejer tus prendas con Hilos Omega y Estambres Tamm. Puede parecer desafiante al inicio si nunca lo has hecho, pero es más fácil de lo que parece. Con un poco de práctica estarás creando tus propios suéteres y accesorios... ¡incluso con todos los colores de este otoño!

LÓGRALO CON:

Estambre Tamm
Ku-Kú Super Hilos
Omega; la mejor
calidad y materiales
top para todas
tus creaciones.



FOTO DE PRODUCTO: CORTESÍA; FOTO MODELO: GETTY IMAGES. POR: ANDREA SIERRA.



Escanéame



De venta en las mejores Mercerías y Tiendas de Estambres
Gran variedad de color



OMEGA DISTRIBUIDORA DE HILOS, S.A. DE C.V. Callejón San Antonio Abad
No. 23, Col. Tránsito, CDMX, 06820. Tels: 555 522-8660 al 64
pedidos@hilosomega.com.mx www.hilosomega.com.mx Hecho en México



KU-KU SUPER estambre 100% acrílico, ligero y grueso en colores lisos, bicolor, matizados, a rayas y grecas para diferentes diseños

Sucursal Tacuba
Calz. México Tacuba No. 679
entre Mar Egeo y Mar Baffin
Col. Popotla, 11400, CDMX, México.
Tel: 55 53 99 1986

Sucursal San Ángel
Av. Revolución No. 1877
locales B y C, esq. Altamirano
Col. San Ángel, 01000, CDMX, México.
Tel: 55 56 16 19 91

Sucursal Extremadura
Extremadura, entre Cádiz y Málaga
Col. Insurgentes Mixcoac
03920, CDMX, México.
Tel: 55 56 15 87 51 y 52

Sucursal León
Ignacio Zaragoza 201, esq. con
Pedro Moreno, C.P. 37000
Col. Centro, León Guanajuato
Tel: 477 713 3432



OMEGA DISTRIBUIDORA DE HILOS, S.A. DE C.V. Callejón San Antonio Abad No. 23, Col. Tránsito, CDMX, México, 06820,
Tels: 55 5522-8660 al 64 800 70 25 100 pedidos@hilosomega.com.mx www.hilosomega.com.mx **Hecho en México**

Glam news

Como siempre, los últimos meses del año están llenos de novedades en los frentes de la moda y la belleza. Estos son los que actualmente nos tienen fascinadas... y estamos seguras de que a ti también te encantará conocerlos.



Sueños celestiales

[tiffany.com.mx](https://www.tiffany.com.mx)

Con el lanzamiento de su *Blue Book 2024: Tiffany Céleste Summer*, Tiffany & Co. presentó los más recientes diseños de su colección de alta joyería, y decir que nos dejaron soñando es poco. Conformada por tres capítulos, *Peacock*, *Shooting Star* y *Flames*, todas las impactantes piezas, inspiradas en estos temas celestiales, dejan claro que son una celebración de la imaginación.



Rose colored bezel

[hublot.com](https://www.hublot.com)

Hoy en día, un reloj es, más que una pieza para dar la hora, un *statement* de estilo. Es el accesorio que te dará tema de conversación y completará tu *look* de manera sofisticada. Y si buscas algo único, déjame contarte que la opción ideal es el *Big Bang Unico Pink Sapphire* de Hublot, un reloj de edición limitada a 100 piezas en color rosa que, sin duda, se convertirá en esa declaración que estás buscando.



From Ariana, with love

[arianagrandefragrances.com](https://www.arianagrandefragrances.com)

El próximo estreno de *Wicked* no es el único motivo por el que Ariana Grande nos tiene emocionadas este otoño, sino también por el lanzamiento de su nueva colección de fragancias: *LOVENOTES by Ariana*, donde cada uno de los perfumes que la componen es una carta de amor de Ariana al mundo, transmitiendo mensajes de alegría, gratitud y afecto. Cada fragancia estará disponible de manera exclusiva en distintas regiones; en el caso de Norteamérica, disfrutaremos de *Pink Woods*, con un aroma amaderado cítrico que será ideal para acompañarnos en nuestros momentos más románticos.

Dale el protagonismo a tus manos

tous.com

Amamos la nueva colección *Tous Claws x MacaBeso* que, con joyas dinámicas y un estilo supercontemporáneo, complementan perfecto la creatividad infinita del *nail art*. El estilo único de Macarena Achaga no solo logró una colección de anillos para uñas de impacto, sino que viene acompañada de una fuerza interior que debes lucir sobre tus manos sí o sí: no hay modo de que quedes fuera de este increíble movimiento estético por demás femenino impulsado por la reina de la creatividad.



Una cita contigo misma

hermes.com

Para ese tiempo contigo misma, en el que realizas tu ritual de relajamiento, no existe mejor aliado que la colección *Le Bain Hermès*, compuesta de gel de ducha para el cuerpo y pelo y gel para las manos y cuerpo y una leche corporal hidratante, disponibles en ocho distintas fragancias. Sin importar cuál elijas, sus aromas te transportarán a otro mundo, ayudándote a lograr ese espacio de paz mental. Además, son una gran opción *eco-friendly*, pues los geles de ducha tienen recarga, ayudando a que no tengas que comprar nuevos envases cada vez que se te acabe tu favorito.

El elixir de la juventud

lamer.com.mx

Las cremas de La Mer son icónicas en el mundo del *skincare* y, ahora, la marca nos sorprende con la nueva integrante de su portafolio: *The Rejuvenating Night Creme*, enfocada en revertir ocho signos críticos del envejecimiento visible (líneas de expresión, volumen, suavidad, luminosidad, firmeza, tersura, textura y arrugas). Formulada con MRA-3, un nuevo activo clave de La Mer (una alternativa al retinol), esta crema acelera el rejuvenecimiento sin la irritación del retinol. Suena bien, ¿no?



Miradas de colores

www.applecosmetics.com.mx

Este 2024, las tendencias de *makeup* están muy inspiradas en el color, que a veces puede dificultarse si no eres muy atrevida, pero tranquila, porque los delineadores *High Precision By Apple Cosmetics* te tienen cubierta. Hay cinco tonos y brindan color, precisión y durabilidad, haciéndolos perfectos para noches largas, pues no se corren, se secan muy rápido y son extrafáciles de usar.



FOTOS: CORTESÍA DE LAS MARCAS.

¡Lista para el otoño más *hot* 🔥!

FOTOS: CHRISTOPHER ARMENTA
STYLING: ADRIANA AYALA BELCHEZ
POR MARIANA MIJARES

Entre estampados de leopardo, *looks* totales en *denim* y tonos vino, no sabemos qué tendencia amamos más esta temporada y, sin duda, Diana Bovio los luce increíblemente mientras se prepara para el estreno de *Y llegaron de noche*, la nueva serie de ViX, el servicio de *streaming* en español líder en el mundo, en la que interpreta a Carmen, una actriz que, aunque en un inicio solo aparecía en 8 páginas del guion, se convierte en una de las más memorables de este proyecto.



Chamarra y jeans,
H&M Edition.
Botines, Cider.
Anillos, Pandora.

AMOR POR EL HORROR

"Soy muy muy *fan* del horror y del terror. Drácula siempre ha sido un personaje que me emociona, los vampiros en general. Vi la película de Gary Oldman hace muchos años y también *Entrevista con el vampiro*, que es de mis favoritas. Siempre me ha llamado la atención ese personaje".

Chamarra, **Dan Casaab**
en **Farfetch**. Top, **Maje**.
Pantalón, **Cider**.
Botas, **Longchamp**.
Joyería, **Pandora**.





LA MAGIA DE TRANSILVANIA

“Desde los primeros días de rodaje, ver el tamaño de producción en la que estábamos fue impresionante, más el hecho de que era una producción con Eugenio Derbez. Fue motivante ver el esfuerzo de la producción por recrear espacios tan mágicos y cómo cuidaron todos los detalles, eso nos ayudó a sentirnos totalmente dentro de esa época, los treinta”.

Chamarra, **Longchamp**.
Camisa, **Sandro**.
Falda, **Burberry**.
Aretes, **Bimba y Lola**.

**LA SENSUALIDAD
COMO CUALIDAD
Y TAMBIÉN
HERRAMIENTA**

"Carmen es una mujer muy sensual, decidida, ambiciosa y también muy inteligente. La seducción es una herramienta que requiere de mucha inteligencia, la gente de pronto juzga a las mujeres que utilizan su sensualidad para conseguir lo que quieren, pero yo me identifico con eso porque amo mi cuerpo".

Top, **Sandro**.
Falda, **H&M Edition**.



CONSTRUYENDO CONFIANZA EN SÍ MISMA

"Me gusta explorar la moda y mostrar mi cuerpo, porque estoy muy orgullosa de lo que ha hecho por mí; de lo que me cuida y me mantiene en este mundo. Eso es lo más lindo: estar orgullosa de quien eres".

Traje, **H&M Edition**.
Collar, **Bimba y Lola**.
Zapatos, **Burberry**.
Anillos, **Pandora**.

Makeup:
Pamela Loyola Jiménez y
Angélica Aguilera Lacroix
para **by Apple Cosmetics**.
Pelo:
Josué Covarrubias Vega

¿Eres adicta a las compras?

¿Guardas aún prendas con etiqueta y sigues gastando en ropa? Te contamos cómo hacer tus adquisiciones con cabeza.

POR: BERTA DE MIGUEL

Habitualmente, ir de *shopping* nos parece el plan perfecto para salir con nuestra mejor amiga o animar un mal día, ¿pero hasta qué punto es sano? Se convierte en un problema, según explica Paula G. Patrón, directora clínica de Metta Psicólogos, “cuando necesitamos comprar de forma innecesaria, respondiendo más a un impulso que a un acto lúdico. Esto se conoce como oniomanía”. Si te sientes identificada, quizá hayas desarrollado una adicción a las compras, un trastorno que ya hemos normalizado: “Es una distracción para no pensar en preocupaciones y una recompensa peligrosa”, cuenta Bianca Fuentes, de Estilismo Consciente. Ante la duda,

estos son los indicadores que debes vigilar.

estas son los indicadores que debes vigilar.

Te sobrepasas con los gastos

Es una mala señal cuando consumes tanto que incluso tienes dificultades para asumir tus gastos corrientes y verdaderamente necesarios. También debes reflexionar sobre el número de *apps* que hay en tu celular y el

tiempo que pasas mirándolas o añadiendo prendas al carrito virtual de forma impulsiva.

Tu entorno te avisa

“La adicción a las compras, como cualquier otra, puede conllevar problemas en la familia o pareja”, asegura Paula G. Patrón. Si tus allegados te han dicho que frenes, activa las alarmas: es probable que tengan razón.

Te mientes a ti misma

Sé honesta y analiza de forma objetiva tu discurso para ver si tiene tintes de autoengaño o si intentas restarle importancia al asunto. “Resulta revelador que nunca te pongas lo que compras, pero sigas queriendo aumentar tu fondo de armario”, concluye Bianca Fuentes.

Trucos para un *shopping* consciente

Si quieres cambiar tus hábitos, hay algunos *tips* sencillos que puedes empezar a aplicar cuanto antes y que te ayudarán a mejorar.

Antes de adquirir una pieza, cuestionate cuándo, cómo y dónde la utilizarás.

Póntelo difícil: borra tu usuario de las tiendas *online* en las que estés logueada.

Limita las *apps* de compra en tu celular y desactiva los avisos de novedades, rebajas...

Haz cuentas. Establece un límite realista de gastos mensuales y no lo sobrepases

Pide ayuda profesional. Es positivo que una psicóloga te dé claves para atajar el problema.



glow

Fall Breeze

POR ANDREA SIERRA
FOTO CHRISTHER ARMENTA

1. Q Eau De Parfum Intense, **Dolce & Gabbana**. 2. Bright Crystal, **Versace**. 3. Rolling in Love, **Kilian**. 4. Miss Dior Blooming Bouquet, **Dior**. 5. L'Eau D'Issey Solar Violet, **Issey Miyake**.

Nuestros aromas predilectos para este otoño vienen cargados de notas cálidas y sutiles que dejan huella a donde vayas.



6. Una, Natura. 7. Flower Ikebana Mimosa, Kenzo. 8. Cosmic, Kylie Jenner. 9. Embrace, Mary Kay. 10. Giordani Gold Essenza, Oriflame. 11. Vanilla Sex, Tom Ford. 12. Vanilla 28, KAYALI. 13. Daisy Wild, Marc Jacobs. 14. Sunrise, Moncler. 15. Flora Gorgeous Orchid, Gucci. 16. Social Butterfly, H&M. 17. Eau de Parfum Lumineuse, Chloé.



Tan memorables como tu personalidad



Let's Shine



**Oh, hello...
new favorites ;)**

1. Lip Sleeping Mask, **LANEIGE**. 2. Extra Plump Lip Serum, **Bobbi Brown**. 3. Lip Comfort Oil, colección Black & Multi-Purpose Balm, **Oriflame**. 7. Lip Velvet, **Anastasia Beverly Hills**. 8. Gloss Bomb Stix, **Fenty Beauty**. 9. Addict

Bright

Tintas, aceites y bálsamos: todo lo que tus labios necesitan para estar listos, conquistar y brillar en esta temporada ante cualquier desafío.

POR ANDREA SIERRA

FOTO: CHRISTOPHER ARMENTA



White, Clarins. 4. Strawberry Balm Dotcom Lip Balm and Skin Salve, Glossier. 5. Bálsamo labial, Dr. Bronner's. 6. Tender Care Natural, Lip Glow Oil, Dior. 10. Oil Lip Balm, Davines. 11. The Lip Balm, La Mer. 12. Satin Lips, Mary Kay. 13. Benetint, Benefit.

Picks Cosmo

Fresca e hidratada en todo momento.



FRESH FACE

Nada mejor que ponerle a tu piel productos frescos y con ingredientes naturales. Y este tónico de Ringana últimamente nos tiene obsesionadas porque es ideal para pieles sensibles que tienden a irritarse, ayudando a calmar e hidratar.

Tonic Calm,
Ringana.



GLOW, BABY, GLOW

Si quieres un *makeup* radiante con ese toque iluminado que te hace brillar a donde vayas, no busques más, porque estas gotitas de la marca recién llegada a México son lo que necesitas. Lo mejor es que puedes usarlas en todo el cuerpo para que luzcas resplandeciente desde adentro y como recién llegada de unas vacaciones bajo el sol.

Radiant Highlighter Drops,
Ruby Kisses.

ONDAS PERFECTAS EN TIEMPO RÉCORD

Como lectora de *Cosmo*, seguro sabes que aquí **AMAMOS** los productos multifuncionales y que nos facilitan la vida, reduciendo tiempo al arreglarnos, así que cuando escuchamos de esta herramienta que seca y riza el pelo al mismo tiempo, no pudimos evitar más que emocionarnos.

Además, el barril con 24 k se calienta a través del aire, haciendo que su distribución sea más uniforme y minimice el daño provocado por el calor.

One Step Rizadora Blowout 24k, Hot Tools.



¿Alguien dijo beach waves todo el año?



COMO UNA SEGUNDA PIEL

Esta base de maquillaje, además de ser de larga duración y ligera, es inteligente. Sí, así como lo lees, pues tiene tecnología inteligente de equilibrio de la piel que ayuda a controlar el brillo durante el día y aportar hidratación continua para evitar que se reseque. ¡Ah! Y además cuenta con SPF. No podemos pedir más.

Weightless Skin Foundation SPF 15,
Bobbi Brown.

Un básico de nuestras repisas del baño.



PARA MÁXIMA HIDRATACIÓN

Esta crema hidratante es un favorito de las amantes del *skincare*... y por buena razón. Entre sus muchos beneficios, calma y suaviza la piel con antioxidantes, repone y restablece la humedad de la piel y reduce la aparición de líneas de expresión, además de mejorar el tono, brillo, textura y luminosidad. Sin duda, una gran integrante de nuestras rutinas de cuidado.

Protini Polypeptide Cream,
Drunk Elephant.

Get the
Beauty Look

1



2



3



4



5



6



The Ballet Glam

Un maquillaje limpio, *minimal* y sutil... pero con los toques suficientes para destacar.

POR ANDREA SIERRA

Asegúrate de que tu piel tenga un toque satinado con un acabado *glowy*, pero sin ser brillante. Piensa en que se asemeje a las zapatillas de una bailarina: la clave es que entre todo esto, al final, siga luciendo natural con algunos toques de rosa que se muevan de acuerdo a tu tono de piel.

A detallar

Aplica tu mejor *skincare* antes del maquillaje con productos que iluminen; después, con iluminador y *blush*, solo realza los detalles de tu rostro como mejillas y ojos. Recuerda que las cejas deben estar impecables, igual que los labios, con un color etéreo o solo un poco de *gloss*.

1. Les Beiges Sheer Healthy Glow Highlighting Fluid, Chanel.
2. Híbrido de aceite y suero facial para rostro, Glossier Future Dew.
3. Paleta de sombras para ojos, Huda Beauty Matte Obsessions en Sephora.
4. Labial en barra, Yves Saint Laurent Loves Shine.
5. Luminous Silk Cheek Tint, Armani Beauty.
6. Polvo traslúcido Bye Bye Pores, IT Cosmetics.

Cómo sobrevivir la etapa incómoda en el intermedio de dejar crecer tu pelo

Nunca más la amenaza de un largo a medio camino nos hará sentir atrapadas en un estilo.

POR ELENA CHABO

Parece que la cantidad de pelo que cae en los suelos de los salones ha aumentado rápidamente en el último año, con cortes *pixie* ganando terreno y los atrevidos *bobs* tomando el control. Incluso el *mullet* ha tenido su momento. Estamos a favor de dar el paso, pero ¿qué pasa si decides que en realidad no es para ti o si estás lista para algo nuevo? Si un inminente y poco favorecedor proceso de crecimiento te tiene atrapada manteniendo un estilo que ya no te gusta, aquí tienes la ayuda que necesitabas. Estos son los cortes más ingeniosos que debes pedirle a tu estilista y los consejos para peinarte en casa.

Después de un corte *pixie*

"No dejes que todo crezca a la vez o se verá muy redondo", dice Zoë Irwin, directora creativa de John Frieda. "Para darle algo de forma deja que la parte superior crezca primero y pídele a tu estilista que recorte los lados y la nuca".

CONSEJO DE ESTILO: usa gel para un look peinado hacia atrás o una raya lateral masculina y pulida.

Adiós al *bob*

¿Tu corte ha llegado a esa etapa no deseada donde las puntas se giran? Dale movimiento a un *bob* largo y grueso pidiéndole a tu estilista que lo moldee alrededor del frente, suavice los bordes y corte con navaja la parte inferior,

sugiere Irwin. "Donde las longitudes comiencen a girarse en las puntas parecerá que es intencional".

CONSEJO DE ESTILO: aprovecha los giros y las ondas con acabados sencillos y nada demasiado pulido.

La despedida del flequillo completo

Si separar esos flecos te hace parecer como un miembro de una *boy band*, entonces pídele a tu estilista que "tome una sección triangular al cortar para que el pelo entre los ojos quede en capas, y deje que los lados crezcan", añade Irwin. Es una manera cómoda de guiar tu flequillo de vuelta al resto de tu pelo.

CONSEJO DE ESTILO: texturiza y despeina el flequillo con un *spray* de levantamiento de raíces para darle una ligera fijación y mantener ese molesto flequillo en su lugar.

Nivelando capas largas

No tienes que cortarlo todo, pero acortar la longitud a medida que las capas crecen te salvará de las puntas desiguales. "Recorta las puntas un par de centímetros para empezar, para darle algo de peso al pelo y moldea las capas", concluye Irwin.

CONSEJO DE ESTILO: una raya lateral a menudo mejora el aspecto de las capas, mientras que usar el pelo ondulado puede disimularlas.



Entre aromas e imaginación...

La de Mona Katan es la historia de KAYALI, que en árabe significa imaginación. Mona es reconocida como una de las mujeres más exitosas en los negocios, tanto en el ámbito de la belleza como en el mundo árabe.

POR ANDREA SIERRA

Alcanzó un éxito enorme como fundadora de su marca de fragancias KAYALI y cofundadora de Huda Beauty. Platicamos con ella sobre por qué le llaman la princesa de los perfumes (aunque su colección de más de 4 mil piezas nos da una idea) y también respecto la llegada de KAYALI a México.

Iniciaste tu carrera en el mundo financiero y luego fuiste por el camino de la belleza, ¿qué impulsó ese cambio?

Para ser honesta, he estado obsesionada con la belleza desde que era niña, pero fue cuando me mudé a Dubái que mi mundo se expandió, porque la gente allí es muy fanática del *glamour*. Sobre el emprendimiento, siempre me ha gustado la idea de tomar algo que no es tangible y hacerlo realidad, y me inspiran las historias de personas que vienen de la nada y tienen que construirse y hacerse a sí mismas.

¿En qué momento comenzaste a ser conocida como la "princesa de los perfumes"?

He estado enamorada de ello toda mi vida y creo que es porque soy muy sensible, muy emocional. Pienso que las fragancias suelen ser más apreciadas por personas con más sensibilidad, porque no es algo que ves, sino algo que sientes. Una fragancia puede hacerte sentir feliz, relajada, segura, sexy, nostálgica, hacerte recordar a alguien que amas, un momento en que la pasaste



muy bien o un nuevo capítulo en tu vida. Diría que el amor siguió creciendo con el tiempo y mudarme a Dubái fue, en definitiva, un punto de inflexión. Pasó de ser amor a una obsesión casi loca... y sigue creciendo.

Eres famosa por hacer *layering* de fragancias. ¿Podrías compartir con nosotras algunos consejos?

KAYALI siempre ha sido sobre las capas, desde el primer día. Lo más importante es la prueba y el error: experimenta. Mi consejo sería comenzar con una base almizclada, porque de verdad ayuda a que tus fragancias duren más. También el sándalo o cualquier cosa amaderada o ambarina es maravillosa.

Para continuar, sigue con algo dulce o floral, las flores suelen ser lo mejor para el medio. Y al final utiliza cítricos, porque son geniales para las primeras impresiones: olerás muy fresca y, cuando se seque, llegarás a las siguientes capas.

¿Hay alguna nota en particular que sientas que capture la esencia de KAYALI?

Por supuesto, somos conocidos por nuestras vainillas, es algo muy popular en nuestras fragancias. Aunque también se trata del desarrollo, por lo que siempre trato de desafiar a mí misma y probar algo que nunca hayamos probado antes en cada nuevo lanzamiento.

¿Por qué vainilla? ¿Hay algo particular en ella que te guste?

Me recuerda al pastel de cumpleaños, cuando eres niña y huele a tarta y luego a cera derretida. También hay mucha ciencia detrás de ella: crea una sensación de felicidad, comodidad, seguridad... quizá es la nota menos polarizada, por eso dicen "eres muy vainilla", significa que le agradas a todo el mundo, así que es una nota muy agradable.

¿Cómo crees que tus fragancias empoderan a las personas en su vida diaria?

Pienso que la belleza es empoderadora, no solo las fragancias. En el pasado siempre se trataba del *power suit* o del *lipstick*; el poder se ve genial, pero ahora queremos traer los perfumes a la mesa. Por ejemplo, antes de una ocasión especial, ponte tu perfume de poder. Incluso está científicamente demostrado que el aroma tiene más poder que cualquier otra cosa.

¿Qué consejo le darías a las futuras emprendedoras o entusiastas de la belleza que sienten pasión por crear algo único?

Que encuentren algo con lo que estén obsesionadas, lo prueben y luego conozcan esa industria. Intenten todo lo que puedan y conozcarse a sí mismas también. ¿Por qué lo amas? Entonces puedes hallar la historia, y cuando encuentras ese espacio en blanco te das cuenta cómo puedes volverlo diferente con una historia que sea fiel a quien eres y de manera auténtica.

A woman with long blonde hair, wearing a red bikini top and sunglasses, is sitting in a white hammock on a sandy beach. She is holding the ropes of the hammock. The background shows a wooden structure and the ocean. The word "wellness" is written in large white letters at the top.

wellness

La dieta antiinflamatoria me cambió la vida

Te contamos en primera persona los beneficios para la salud de este tipo de alimentación. *Spoiler:* también mejora los problemas de piel.

POR MARIANA PORTOCARRERO

«El cáncer, la ansiedad, la endometriosis o incluso la psoriasis son patologías generadas por la hinchazón interna».

Hasta hace un par de años, pensaba que tenía una dieta de lo más equilibrada y que el cansancio extremo que sentía durante el día (y que, casualmente, desaparecía por la noche) era normal. ¿Dolores de cabeza? Será por pasarme el día frente a la computadora. ¿Hinchazón? Mi retención de líquidos no tiene remedio. ¿Gases? Todo el mundo los tiene. ¿Cambios de humor? La gente es muy pesada. Y así durante años. Para muchos, el único indicativo de que no nos estamos alimentando bien es el número que aparece en la báscula, pero existe una larga lista de síntomas quizá más importantes que el peso. En mi caso, además de los que ya mencioné, había uno que dominaba mi vida: los brotes severos de dermatitis que arrasaba desde hacía años y que, además de dejarme las piernas repletas de heridas, me afectaban anímicamente y hasta me impedían dormir.

Buscar ayuda

Corticoides, pomadas, geles específicos... nada funcionaba. No tenía alergias ni intolerancias alimenticias, pero sí notaba cómo mi estado mejoraba o empeoraba en función de mis hábitos. Una mañana, tras años de picores intensos y ardor en la piel, decidí ponerme en manos de una nutrióloga.

Lo peor que podía pasar era que el problema no mejorase, pero tampoco me venía mal ordenar mi alimentación. Unos meses antes había contactado con una *coach* con miles de seguidores en Instagram que había superado un cáncer y ahora ayudaba a otras personas. En la primera sesión me presentó un presupuesto de unos €3,000 por realizar un plan personalizado con ella. Su discurso estaba plagado de *red flags* y cuando le dije que no estaba interesada, me respondió: "Si no estás dispuesta a hacer un esfuerzo económico por tu salud, nunca te vas a curar". Lección aprendida: no te fíes de los supuestos gurús de las redes sociales.

El plan de ataque

Pero volvamos a mi nutrióloga, Sara Albáizar. Después de contarle mi problema y contestar sus preguntas sobre mis hábitos, la calidad de mi sueño, etc., me diseñó un plan para combatir la inflamación que claramente sufría mi organismo y para restablecer el equilibrio en mi microbiota. "Una alimentación antiinflamatoria se caracteriza por ser rica en antioxidantes, fibra prebiótica y nutrientes antiinflamatorios como el omega 3, vitaminas y minerales como el magnesio o el zinc, que favorecen la salud inmunitaria. No incluye alimentos inflamatorios, como harinas refinadas, azúcares simples o alimentos ultraprocesados. Es moderada en lácteos y gluten", explica mi experta. Tal y como explica Sandra Moñino en su libro *Adiós a la inflamación*

(ed. Harper Collins), el cáncer, la ansiedad, la endometriosis o incluso la psoriasis son patologías generadas por la inflamación. "En realidad, cualquier persona que siga una dieta antiinflamatoria encontrará beneficios. Comemos todos los días de nuestras vidas y realizamos varias ingestas: si los alimentos que introducimos favorecen un estado de proinflamación a medio plazo, esto repercute negativamente en nuestra salud", añade Sara Albáizar. Una teoría que apoyan también desde la clínica Mira+Cueto:

"Esta dieta es la que idealmente deberíamos tratar de seguir todos, ya que evita muchos tipos de enfermedades". Además, el estrés, la falta de sueño y los picos de azúcar suelen formar parte de este tsunami inflamatorio tan habitual hoy. Por eso el tratamiento va más allá de las comidas y es importante hacer ejercicio y mantener en todo momento una rutinas saludable.

Mi menú diario

Pero ¿cómo se traduce esto en el día a día? Es fácil: adiós a mi adorada pasta –soy capaz de comer y cenar este plato todos

Cómo puede ayudarte

Problemas digestivos

Ayuda a combatir los problemas de tránsito intestinal, hinchazón y gases.

Cansancio

"Con este tipo de nutrición tendrás más energía, porque favorece el descanso y se reducen los picos glucémicos durante el día", afirma la nutrióloga Sara Albáizar.

Dolor

También tiene efectos positivos si sufres dolor de ovarios, migrañas o molestias en las articulaciones.

Problemas de piel

Según Albáizar, "mejora la piel por el consumo de antioxidantes".

El cambio en mi forma de comer

ANTES

Solía elegir cereales industriales, panes con mermelada o un *croissant*.

Si tenía hambre a media mañana, mi plato estrella era una tortilla de papas y refresco.

Papas fritas, queso o tapas siempre son los ganadores en cualquier aperitivo de fin de semana.

No siempre cenaba y, si lo hacía —muy tarde—, pedía comida rápida a través de una *app*.

AHORA

Opto por un yoghurt vegetal con arándanos, avena y nueces o pan de centeno con pavo.

Ya no necesito picar antes de comer, pero si fuese necesario, tomo unos frutos secos.

No renuncio a este momento, pero prefiero hummus o boquerones en vinagre, muy ricos en omega 3.

Tardo menos en preparar una ensalada de jitomate y aguacate o un carpaccio de ternera con arúgula.



los días de mi vida— a beber cerveza, a merendar un pan de chocolate a media tarde, a los procesados y, sobre todo, *bye-bye* a mi amor por esas hamburguesas que saben tan bien los días de cruda. Y a las papas y las malteadas que las acompañan, por supuesto. En mi caso, y dada la urgencia por acabar con la dermatitis, decidí seguir estas pautas a rajatabla y eliminar los lácteos y el gluten por completo, al menos durante los primeros meses. “En realidad no es necesaria su total restricción en pacientes en los que no hay ninguna intolerancia o celiaquía, pero tampoco

son imprescindibles en nuestra alimentación, así que las pautas las adaptamos en función de cada persona”, aclara Albáizar. “En esta dieta recomendamos reducir los cereales refinados y potenciar los de buena calidad, como los panes de masa madre de cereales que no tienen tanta cantidad de gluten, como el trigo. Es el caso de la espelta, el centeno o el trigo sarraceno. También se pueden mantener los lácteos de buena calidad, como los quesos, yogures y kéfir ecológicos de cabra u oveja,

«Tuve que decir adiós a la pasta y los procesados, y empezar a tomar ensaladas y frutos secos».

que son buenos probióticos y se toleran mejor que la leche de vaca, pues la fermentación reduce la cantidad de lactosa”, agrega la nutrióloga. Además, se me indicaron una serie de probióticos y suplementos para estabilizar los niveles de cortisol y también restablecer las mucosas intestinales.

Los resultados

No voy a mentir: la primera semana fue especialmente difícil. Cuando estás acostumbrada a comer hidratos de carbono y productos procesados siempre que quieres, renunciar a ellos —sobre todo en momentos en los que tu cuerpo te pide azúcar— es una proeza. Los echaba tanto de menos que, si cerraba los



«A los pocos días ya dormía mejor y mi energía permanecía estable. El brote de dermatitis se curó y nunca volvió».

más café. El brote de dermatitis no se curó hasta pasados los tres meses, pero una vez que se fue, nunca más volvió. Mi vida había cambiado por completo gracias a esto.

Nuevos hábitos

Un año después de haber integrado la dieta antiinflamatoria en mi vida, los resultados se mantienen y no me resulta nada complicado seguir las pautas marcadas por mi nutrióloga. He reducido mi consumo de gluten, de lácteos y de hidratos en mi día a día, pero si salgo a cenar fuera o si se me antojan en momentos puntuales, los como sin problemas. No he vuelto a saber nada de la dermatitis, excepto por algún eczema puntual y lo mejor, sin duda, es sentirme bien y haber creado un estilo de vida sostenible en el tiempo y beneficioso a largo plazo.

ojos, veía waffles de chocolate. Sí, leíste bien. Pasados los primeros 10 días, mi cuerpo y mi cerebro ya se habían hecho a esta nueva realidad, y comencé a notar los primeros resultados. Lo más inmediato fue una disminución drástica de la retención de líquidos que siempre había sufrido, pero lo más satisfactorio fue que en cuestión de pocos días ya dormía mucho mejor, me despertaba descansada y mi energía permanecía estable a lo largo del día, sin picos de sueño ni necesidad de tomar

Los ingredientes estrella

Tres expertas en nutrición te explican qué debes comer para vencer la inflamación.

También puedes recurrir a suplementos formulados con estos compuestos.

Cúrcuma

“Combínala con piperina, otro activo con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que se encuentra en la pimienta negra, ya que mejora la biodisponibilidad de la cúrcuma”, dice la farmacéutica Mencía Hermosa, creadora de Bloom Nutricosméticos.

Omega 3

“Tiene un importante efecto antiinflamatorio. Lo encuentras en aceite de oliva extra virgen, frutos secos, semillas y pescado azul, como boquerones o anchoas”, expone Sara Albáizar.

Probióticos

Tal como recomienda Sara Albáizar, puedes encontrarlos en kéfir y yogures, siempre naturales y mejor ecológicos, de cabra o vegetales. También en encurtidos, chucrut o kombucha.

Vitamina D

“Es capaz de regular la producción de proteínas citoquinas inflamatorias y de promover la producción de antiinflamatorias”, explica Sandra Moñino. Puedes obtenerla a través del sol e ingiriendo huevos y lácteos.

Selenio y zinc

“Los vegetales ricos en estos antioxidantes, así como en vitaminas C y E, participan en la eliminación de radicales libres y la desintoxicación del organismo”, añade Albáizar.

Resveratrol

Mencía Hermosa recomienda los suplementos con este ingrediente.

“Es un potente antioxidante. Con la dieta diaria actual no lo consumimos en cantidades suficientes para beneficiarnos de sus efectos”, afirma.

Una herramienta energética muy poderosa que debes conocer...

Te cuento sobre ella.

POR ANDREA SIERRA



El **Emotional Freedom Techniques (EFT) tapping** es una herramienta energética para desprogramar y deconstruir que ha tomado mucha fuerza en redes sociales. Seguro te has topado con la digitopresión, que consiste en tocar puntos clave y repetir afirmaciones, aunque en realidad, ¿en qué se basa y por qué es tan poderosa? Platicamos con Ody Merino, facilitadora y formadora certificada en esta técnica, y nos explicó que “esta práctica de liberación emocional se usa para desbloquear emociones que llevan estancadas en el cuerpo mucho tiempo, provocando síntomas como ansiedad, estrés, depresión o dolor crónico, entre otros”.

¿CÓMO FUNCIONA?

“Cuando las personas sufren un trauma o pasan por alguna emoción negativa, incluso un trastorno de estrés postraumático, por lo general el sistema nervioso se queda en un bucle. O sea, hay una emoción ahí que se quedó atrapada”.

Ahí es donde entra el **EFT tapping**, que consta de dos principios básicos: el primero se basa en toda la visión de la medicina tradicional china del cuerpo energético, “sobre cómo tenemos canales de energía, llamados meridianos, por donde todo el tiempo fluye energía, y estos, a su vez, se conectan con los órganos vitales del cuerpo que están conectados o asociados a cierto tipo de emociones en particular”.

Por otra parte, trabaja con la psicología occidental, que “busca activar el campo del pensamiento para acceder, a través de los

Lo que sí **EFT tapping**

✓
Frases recordatorias para buscar retener qué estamos trabajando.

✓
Permitir que las emociones sean libres dentro del cuerpo.

✓
Da espacio al cuerpo para que las emociones cumplan su objetivo y se conviertan en energía en movimiento.

✓
Estimula los meridianos y activa el campo del pensamiento.

✓
Libera y suelta las emociones encapsuladas que se formaron como trauma, dolor, ansiedad, tristeza, etc.

✓
Equilibra todo tu sistema de creencias, de pensamiento, energético y de emociones.



recuerdos y memorias, a todo el contenido emocional y energético de esas vivencias atrapadas en el cuerpo para después, con digitopuntura, que es una especie de acupuntura pero sin agujas y que solo utiliza los dedos, estimular los meridianos y llenarlos de energía. Cuando combinas estas dos sabidurías, el resultado es esta herramienta, que tiene miles de usos en casi cualquier área de nuestras vidas”, amplía.

ESTO ES UN PROCESO

Y es que todo se relaciona con el conocimiento adecuado, pues “primero empezamos a indagar, hablando de qué es eso que te causa malestar, y buscamos llegar a través de ciertas preguntas específicas a su raíz; es decir, de dónde vienen esas emociones que están originando este proceso en tu sistema nervioso. Veremos

si existe una historia de trauma, si hay una historia previa de dolor, algún suceso importante en tu vida que pudo ser el detonante de este proceso que vives en la actualidad”.

Después de todo lo anterior, se trabaja en el cuerpo para ver cómo es que se expresan dichas emociones en la parte corporal, es decir, ¿en qué parte de tu cuerpo percibes esta energía? ¿Dónde hay quizá algún dolor, tensión, malestar o cierta percepción energética que puedas tener? Y lo que se hace es iniciar un proceso de medición que se llama SUD.

“Así, con *EFT tapping* no trabajamos directamente con la ansiedad, por ejemplo, sino con la repercusión corporal de las emociones que causan la ansiedad para entonces liberarlas”, concluye Ody.



Ayuda a regular tu sistema nervioso y reducir las cargas de estrés.



No es una herramienta de manifestación.



No va con la línea del pensamiento mágico.



No te quitará el enojo, la ansiedad o la tristeza por arte de magia.



No es una herramienta espiritual.

Lo que no es el *EFT tapping*



Sigue a nuestra experta Ody Merino en
IG: @odymerino
WEBSITE: linktr.ee/odymerino



Debemos hablar sobre las mujeres y las conmociones cerebrales

Porque estamos sufriendo lesiones cerebrales traumáticas más que nunca... y más que los hombres.

POR HANNAH CHUBB

En 2006, Daneen Brooks se dirigía al trabajo cuando otro coche chocó contra el suyo. El impacto la propulsó al carril contrario mientras su cabeza se golpeaba contra el tablero. Apenas recuerda el trayecto en la ambulancia y la sala de emergencias fue rápida: no hicieron pruebas, solo un escaneo de su cuello. “Me enviaron a casa con instrucciones de descansar y analgésicos para el dolor de cabeza”, recuerda. “Sentí que solo estaban marcando casillas para sacarme de allí”. Cinco años después descubrió lo que en realidad había sucedido: sufrió una conmoción cerebral que le cambiaría la vida.

Los atletas masculinos, en específico los jugadores de fútbol, han dominado casi exclusivamente la conversación en Estados Unidos sobre este tipo de lesión cerebral traumática (TBI, por sus siglas en inglés), que puede afectar la función cognitiva y causar síntomas como dolores de cabeza, sensibilidades a la luz y al ruido y náuseas. Las conmociones cerebrales pueden tener efectos en cadena profundos, llevando a cosas como dolor crónico, enfermedades neurodegenerativas y problemas de salud mental. Y lo que queda sin decir en todas las conversaciones sobre fútbol es que la evidencia reciente muestra que las mujeres tienen más probabilidades que los hombres de sufrir conmociones cerebrales en primer lugar. También pueden sufrir las consecuencias de manera única, con síntomas más severos y recuperaciones más lentas. “El cuidado basado en el género es necesario”, dice Nathan Zasler, médico, CEO y director médico del Concussion Care Centre de Virginia. “Pero casi no hay conciencia en el campo médico”. Esto a pesar de los datos y del aumento de personas buscando ayuda en comunidades de conmociones cerebrales centradas en mujeres en redes sociales.

Es una historia frustrantemente familiar para cualquiera que se haya enfrentado a la medicina dominada por hombres antes. Las mujeres están, en gran medida,

subrepresentadas en la investigación sobre conmociones cerebrales, y cuando de hecho se estudian, el enfoque a menudo está en las atletas femeninas. Eso es importante, por supuesto, pero no es ni cerca de ser integral porque ignora todas

31.5 M

Número estimado de mujeres estadounidenses que han sufrido al menos una lesión cerebral traumática debido a la violencia de pareja.

FUENTE: JOURNAL OF NEUROTRAUMA.

las demás formas en que las mujeres sufren conmociones cerebrales, como accidentes automovilísticos y otros, actividades físicas o violencia doméstica (que aumentó durante la pandemia), afirma Katherine Snedaker, CEO y fundadora de Pink Concussions, organización sin fines de lucro centrada en lesiones

No todo está en tu cabeza

cerebrales femeninas. “Las mujeres son pacientes invisibles con una lesión invisible”. Los expertos no lo saben con certeza (una llamada más para una mayor investigación centrada en las mujeres), pero el impacto desproporcionado que las conmociones cerebrales tienen en las mujeres puede deberse a factores como cuellos más pequeños, fibras nerviosas más estrechas en el cerebro y balances hormonales distintivos. También proviene de casos perdidos o mal diagnosticados porque recibir tratamiento a tiempo es crucial. Limitar tu actividad física y mental durante 48 horas después de una lesión en la cabeza puede acelerar tu recuperación y, de hecho, aunque las conmociones cerebrales no pueden curarse del todo, los síntomas de la mayoría de las personas se resuelven por completo entre dos y seis semanas con un cuidado adecuado.

Tras su accidente, Daneen vivió con dolor. Entraba y salía de hospitales con un terrible vértigo, vómitos extremos, dolores de cabeza que se irradiaban y visión doble. La interminable autodefensa al fin le consiguió una consulta en una clínica de conmociones cerebrales donde un médico la diagnosticó con *TBI* y recomendó fisioterapia especializada, acupuntura y masajes. Todo eso ayudó, pero fue demasiado tarde para erradicar del todo sus síntomas.

En marzo de 2021, Daneen se encontró con Pink Concussions y buscó a Snedaker en Instagram. En una llamada de seguimiento por Zoom, Snedaker “me refirió a una comunidad de mujeres que entendían y me apoyaban”, cuenta Daneen, “y eso me salvó la vida”. Solo desearía haber sido diagnosticada antes para

“Las mujeres son pacientes invisibles con una lesión invisible”.

buscar ayuda más temprano. Otras mujeres, como la *ex-marine* Ashton Kroner, sienten que no pueden buscar ayuda en absoluto. Durante su entrenamiento militar a principios de la década de 2010 sufrió dos lesiones en la cabeza por separado. Fue examinada ambas veces, pero minimizó su dolor. “Como mujer, tenía más que demostrar y no quería que eso afectara negativamente mi carrera”, admite. Sin tratamiento, Ashton lidió con problemas menstruales (su periodo una vez duró 42 días) y aún hoy tiene SPT, mareos y un zumbido frecuente en sus oídos, para lo cual usa audífonos.

Por su parte, Freya nunca pensó que las lesiones que sufrió cuando era más joven podrían estar relacionadas con sus migrañas, fatiga y niebla mental. En ese entonces vivía una relación abusiva con su ahora exesposo, quien rutinariamente le golpeaba la cabeza. Una vez la atacó tan fuerte que perdió el conocimiento y terminó en el hospital, donde le diagnosticaron conmoción cerebral (Freya ahora sospecha que sufrió múltiples conmociones a manos de él a lo largo de los años). En 2017, luego de leer un artículo sobre las ramificaciones a largo plazo de la violencia doméstica y las *TBI*, se conectó con un grupo de apoyo en Facebook para mujeres con conmociones y todavía ahora es activa en él. Hablar con otras personas sobre su historia ha sido sanador en sí mismo, así como practicar el autocuidado y reunirse con su médico, quien en fechas recientes le recomendó pruebas neuropsicológicas.

Pero también es complicado en realidad

Incluso si todos los médicos estuvieran actualizados sobre las conmociones cerebrales en mujeres, el diagnóstico adecuado seguiría siendo complicado. En realidad, no se puede “ver” una conmoción cerebral ni siquiera en un escaneo cerebral. Las imágenes pueden mostrar sangrado o moretones, pero no son definitivas. Y todas esas otras pruebas que ves en las películas (“¿Cuál es tu nombre?”, “¿qué año es?”) ayudan a buscar cambios cognitivos, no a hacer diagnósticos concretos. En última instancia, los médicos deben tomar decisiones de juicio, algo que, por supuesto, deja mucho espacio para que las personas (ejem, mujeres) sean mal diagnosticadas o incluso desestimadas por completo. Mientras esperamos una mejor investigación y herramientas de diagnóstico, dejemos de pensar en las conmociones cerebrales como un problema solo de jugadores de fútbol y prioricemos las experiencias de las mujeres con *TBI* en sus variadas y aterradoras variantes para que los cerebros de todos estén en mejores manos.



¿Lesión en la cabeza? Visita una sala de emergencias si notas síntomas graves o que empeoran, como los de esta historia.

¿Cómo dejar de buscar

evidencia de que

no eres suficiente?

Si has tenido una de esas mañanas en las que todo brilla, pero sientes que no mereces ser feliz... platicamos con una experta quien también se sintió así y logró fortalecer su autoconfianza.

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO
ILUSTRACIÓN GETTY IMAGES

Créeme,

puede parecer que todos los demás lo tienen todo resuelto, pero en el fondo, muchos están luchando con este sentimiento de no creer que lo bueno les pasa porque están haciendo bien las cosas. Y es que existe una creencia engañosa que a menudo tiene sus raíces en nuestras experiencias pasadas, nuestros miedos y nuestras presiones sociales; pero la cuestión es que la felicidad no es un premio, no es algo que se merece: es un estado mental que se alcanza. Sigue leyendo...

¿Por qué nos boicoteamos?

Para Silvina Victoria Hertel, mentora de Desarrollo Personal+Wellness, el autosabotaje tiene que ver con la autoprotección. "El cerebro está diseñado para hacernos sobrevivir y todo nuestro sistema energético está diseñado ancestralmente para garantizar esa supervivencia. Entonces, si hay alguna información, patrón, vivencia o cualquier *imprint* en nosotras (mucho de esto viene incluso en nuestro ADN), buscaremos sobrevivir", explica. Pero como en todo, cada persona y caso es diferente. Por ello, Silvia insiste en que debe trabajarse en una misma, conocer nuestra historia de familia y las creencias que cargamos de manera inconsciente: "Esos puntos de vista crean y moldean lo que vivimos, aunque en general no los vemos". De ahí que a veces, cuando una cosa no nos sale bien, pensemos que algo está mal con nosotras, cuando en realidad es nuestro inconsciente protegiéndonos.

El "no me lo creo"

Victoria comparte que este pensamiento en general sucede por una percepción equivocada de





"No creo que soy digna o merecedora de lo bueno y lo rechazo o lo destruyo".

quienes somos, de nuestro propio valor, "también podría estar detonándose de memorias

puedo lograrlo, si pienso que soy incapaz... pues eso terminará haciendo afuera", sostiene.

Céntrate en ti

Muy bien, ya entendimos de dónde viene y cómo darnos cuenta de este pensamiento... ¿y ahora qué hacer? Para empezar, elegir cambiar la situación. "Siempre digo que soltar es poner el foco en otro lado. Y en este caso se trata de poner el foco y la atención en mí, en qué necesito, qué deseo, cómo quiero crear mi vida, qué requiero ser o hacer para lograrlo", continúa la experta. Así pues, le cuestiono si, además de tomar su guía, existen otras terapias o a quién más debemos recurrir entonces.

"No hay una sola terapia o herramienta, es un tema complejo que debe trabajarse con cierta profundidad. Particularmente uso varias disciplinas, todo lo que ayude a cambiar el *mindset* y eliminar esta información del cuerpo. Me gusta el *coaching* porque está orientado a cambios rápidos en el presente, o terapias de sanación que se enfocan en quitar esta información del campo energético", sugiere.

¿Qué sigue? ¿Cómo me doy mantenimiento?

Victoria nos comparte que este es un proceso donde se avanza

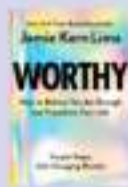
por capas. "No conozco a nadie que esté al 100 con este tema. Entonces, la jugada es profundizar en el autoconocimiento, cómo hago las cosas, estar presente y consciente cada vez más", ahonda.

En cuanto al tema de la autoconfianza, no hay límite para seguir trabajando en ella. Hacerlo nos ayuda a reconocer que hicimos todo para cumplir con lo que nos propusimos. "Lo más importante es no desanimarnos cuando no se da, sino seguir avanzando, intentando y aprendiendo; identificar dónde me juzgo y dejar de hacerlo, tratarme con más amabilidad, estar ahí para mí y honrar mi propio proceso", concluye Victoria.

5 tips para tener confianza en ti misma

1. Trabaja en tu sistema nervioso, recupera la calma.
2. Medita, mantente presente en tu cuerpo.
3. Cuida tu bioquímica, come más limpio, descansa mejor, muévete.
4. Identifica qué te dices en tu diálogo interno y qué juicios tienes sobre ti.
5. Ahora sí, ¡transforma esas creencias y juicios!

Lecturas para creer en nosotras mismas



Worthy, Jamie Kern Lima, Hay House LLC.



Autocompasión, Kristin Neff, Editorial Paidós.



Este dolor no es mío, Marc Wolynn, Gaia Ediciones.



Para seguir o contactar con Silvina Victoria Hertel, mentora de Desarrollo Personal+Wellness: @victoriahertel.

"Soy Alexa Moreno, soy campeona y finalista mundial"

El nombre de la gimnasta mexicana ya forma parte de la historia de México, y durante el *Aerie Fest* la conocimos un poco más.

POR EURÍDICE GARAVITO

Sinceramente, antes de Alexa Moreno la gimnasia no formaba parte de nuestros deportes olímpicos favoritos, y es que los mexicanos destacamos en disciplinas como la halterofilia, con Soraya Jiménez, o los clavados, con Paola Espinosa, por mencionar a algunas.

Aunque la carrera deportiva de Alexa Moreno inició cuando tenía apenas tres años, su nombre comenzó a sonar en competencias internacionales en 2010; por desgracia, los obstáculos para la promesa mexicana no estaban en los aparatos ni en su mente, sino en la opinión de sus compatriotas sobre sus capacidades como deportista olímpica y de alto rendimiento.

Sin embargo, Alexa ha logrado demostrar de qué está hecha, pues no solo ha competido contra gimnastas de países donde esta actividad es tradición, sino que forma parte de las competencias de élite en donde ha puesto el nombre de México en lo más alto.

La mirada dulce y tierna de Alexa Moreno nos enseña que soñar en grande es posible y que en ocasiones puedes romper las reglas si no estás

conforme con ellas, pues reconoce que jamás ha sido *fan* de las dietas y prefiere esforzarse más en la pista o en la alberca que limitarse cuando tiene algún pequeño antojo.

Los Juegos Olímpicos de París 2024 tuvieron un toque disruptivo, y es que las nuevas figuras del deporte internacional trajeron a la mesa la discusión —inevitablemente necesaria— del cuidado de la salud mental y emocional para el deporte de

alto rendimiento, por lo cual Alexa forma parte del grupo de gimnastas que recurren al acompañamiento psicológico profesional, de la misma forma en que lo hace Simone Biles.

Alexa reconoce que no estaba preparada para la fama, porque esta llegó de un día para otro, pero su trabajo en la duela y en los aparatos es una carrera de toda la vida; además, su carácter introvertido hace doblemente difícil manejar su imagen frente a las cámaras, pero nada

es imposible para ella, que siempre tiene una sonrisa cálida y sincera ante las adversidades.

Alexa reconoce que todavía no sabe si volverá a competir en Juegos Olímpicos, pues delegó la decisión a la Alexa Moreno del futuro, y aunque nos encantaría volver a ver a la ídola mexicana en la escena deportiva más importante del mundo, aún es muy temprano para saberlo.



LA GIMNASTA MEXICANA

nació en Mexicali hace 30 años, es arquitecta y recientemente es embajadora de Aerie junto a Lesslie Polinesia, ambas referentes para las mexicanas que día a día trabajan para alcanzar sus sueños, porque para ellas ya nada es imposible.





El veneno de la crítica

Cada vez noto más que millones de mujeres fuimos, desde niñas, blanco de juicios y críticas con relación a nuestro aspecto físico: desde el peso, estatura y pelo hasta la voz y la estructura.

POR KIMBERLY ARMENGOL JENSEN

Una bomba de opiniones que van mermando nuestra autoestima y la forma en que nos percibimos.

Justo en esas críticas comienza nuestra batalla por vernos "mejor", una lucha que no tiene fin y nos conduce a la autodestrucción. No falta la amiga o tía que sugiere constantemente cómo deberíamos lucir y el camino para alcanzar tales estándares irreales.

Son miles de comentarios que, a simple vista, parecen inocentes, pero que terminan por hacernos sentir que no somos suficiente. El tópico predilecto de la presión estética es el peso: en todos lados hay indicios de cómo y por qué debes bajar de talla sin considerar las particularidades de cada organismo. Es una presión que lleva a miles de personas a trastornos alimenticios, depresión y ansiedad. Comentarios inofensivos que nos empujan hacia la

enfermedad. En una sociedad tan hipercrítica y plagada de estereotipos es muy difícil quedar exenta de estas opiniones, por lo que resulta indispensable fortalecer la autoestima y procurar sentirnos satisfechas con quiénes somos. Es momento de comprender que la belleza está en la diversidad y tiene diferentes formas: comencemos a crear una cultura de aceptación y amor propio.

EL OTRO LADO DE LA MONEDA

Opinar sobre los cuerpos ajenos es una acción que hemos ido cancelando poco a poco, pero aún falta camino por recorrer. Hoy la crítica no solo se centra en nuestro peso, sino también en si queremos mejorar nuestra apariencia a través de tratamientos estéticos. El pecado no es ser descuidada, sino vanidosa o superficial cuando nuestra

apariciencia solo nos incumbe a nosotras mismas.

Así como escuchamos críticas sin control con relación a nuestro aspecto, también están los que enarbolan la bandera de "envejecer con dignidad", que se traduce en aceptar el paso de los años, y esa también es otra forma de violencia.

¿Quién puede o debe decirnos cómo lucir? ¿Por qué criticar el uso de la ciencia y la medicina estética para conservar el aspecto juvenil? Si comparamos el aspecto de una mujer de hoy en sus 50 años con una de hace más de un siglo, la diferencia es abismal... la cosmetología y la estética avanzaron y permiten retrasar el envejecimiento. Entonces, ¿por qué no tomarlo?

Lo mismo sucede con las cirugías plásticas: hay un grupo creciente que juzga a quienes deciden someterse a procedimientos para cambiar ciertas características físicas; ¿por qué? ¿Quiénes somos nosotros para enjuiciar lo que cualquiera decide hacer con su propio cuerpo?

UN EQUILIBRIO DELICADO

En toda la cuestión estética, lo importante es hacerlo por una misma, para sentirnos plenas y satisfechas, no por complacer a terceros o encajar en estereotipos irreales. Las únicas expectativas que cuentan son las propias... y no nacimos para encajar en los moldes de nadie más.



KIMBERLY ARMENGOL JENSEN nos provoca incomodidad o enfado con sus letras, pero siempre la consciencia. Te arrancan de tu zona de confort, así que... wake up!



money

¿Es el *out of office*
permanente la clave para una
vida laboral más tranquila?



El caso para dejar que tus *mails* se acumulen...

POR AMBER O'CONNOR



Alguna vez tu bandeja de entrada te ha hecho sentir que tu corazón deja de latir? A mí, sí. Ya

sea que haya estado en una reunión durante una

hora o solo haciendo una rápida taza de té, siempre hay una avalancha de correos electrónicos cuando regreso a mi escritorio, y estoy convencida de que debo responder a todos de inmediato. En nuestro mundo hiperconectado, el agobio es real.

Ello explica por qué tantos creadores en nuestro For You Page están rechazando la noción de que necesitamos estar

disponibles al instante —y constantemente— hasta en las horas de trabajo tradicionales. Algunos incluso están adoptando notificaciones de fuera de la oficina (*Out Of Office*, *OOO*) 24/7, dejando saber al mundo que no deben esperar una respuesta de inmediato, ajustando las expectativas y aliviando su propio estrés en el proceso.

Como alguien obsesionada con alcanzar el “*inbox zero*” y que se preocupa por parecer grosera si no puedo responder de inmediato, me intrigó. ¿Podría esto ser mi boleto a una vida laboral más tranquila? Me preguntaba si crear un *OOO* permanentemente podría ayudarme a recuperar algo

de tiempo y, más importante aún, algo de paz mental, así que decidí probarlo.

Escribí: “Gracias por tu correo. Haré mi mejor esfuerzo para responder en un plazo de tres a cinco días hábiles [...]. Desafortunadamente no puedo responder a cada correo que recibo, pero no dudes en enviar un recordatorio si es necesario”.

Al activar mi respuesta automática me pregunté si esto podría estresarme más. ¿Esperaría todo el mundo una respuesta a más tardar en cinco días? ¿Me llenarían de *spam* si no pudieran esperar tres días para una respuesta? ¿Se molestaría mi jefe?

Resulta que no debía preocuparme. En tan solo un día con mi nuevo sistema me siento menos estresada. Claro, los *mails* se acumulan, pero estoy feliz de escapar del ciclo de distracción de recibir un *ping*, pausar y responder, y puedo enfocarme en tareas sin preocuparme por personas esperando respuestas inmediatas.

Una semana después, estoy avanzando en mis pendientes a toda velocidad y estableciendo tiempos dedicados para revisar correos en lugar de estar distraída con frecuencia. Lo que parecía un pequeño cambio marcó una gran diferencia. Es un alivio saber que he enviado un aviso a cualquiera que mande un mensaje durante un tiempo ocupado, así no se preocupan si la respuesta que esperan no llega.

Según la *coach* de carreras Anna Campbell, crear un fuera de la oficina (*OOO*) también podría beneficiar a tu empleador. “Al establecer límites claros sobre la disponibilidad, los individuos se empoderan para concentrarse en las tareas que tienen entre manos, mejorando la productividad y eficiencia durante las horas de trabajo,” dice. Pero también advierte: es buena idea consultar con tu supervisor o el departamento de Recursos Humanos para asegurarte de que estás cumpliendo con las políticas y directrices de la empresa.

Durante la semana que lo he tenido activo, nadie comenta sobre mi *OOO*. Y muchas de las consultas no urgentes se resuelven por sí mismas mientras me enfoco en trabajos más urgentes. Estoy convencida. Así que, por favor, mándame un *mail*, solo quiero que sepas que no te responderé con prisa... y tal vez justo así es como debería ser.



Saco, camisa y
shorts, **Vivetta**.
Sandalias, **Jimmy
Choo**. Aretes y
anillos, **Pandora**.

¿Está encendido esto?

Cuando se trata de Ashley Park, la respuesta siempre ha sido sí: mientras filmaba *Emily en París*, mientras dominaba un escenario de Broadway o mientras protagonizaba algunos de los proyectos más destacados de los últimos años. Y también, ahora lo sabemos, mientras vivía una reciente experiencia cercana a la muerte, la cual le enseñó a esta fuerza de la naturaleza de 33 años que a veces debes bajar la intensidad para volver a subir de nivel.

POR: FARAN KRENTCIL

FOTOS: BRENDAN WIXTED

STYLING: CASSIE ANDERSON

Eran alrededor de las 5 a.m. cuando el fantasma comenzó a acosar a Ashley Park. Ella acababa de llegar de un vuelo muy retrasado desde Los Angeles y estaba ansiosa por finalmente dormir en su habitación de hotel, en Manhattan. Sin embargo, el mundo sobrenatural tenía otros planes.

La puerta de repente se abrió sola, haciendo que la actriz se incorporara de golpe en la cama. “¡Ni siquiera creo en estas cosas!”, Ashley ríe más tarde ese día, cuando nos encontramos para comer fettuccini, papas fritas y espresso martinis, la “comida reconfortante” que necesita. “Juro que había algo allí. Me asustó muchísimo”.

Eso es decir algo, porque en este punto uno pensaría que se necesita mucho para asustar a Ashley. Sobrevivió a la leucemia cuando era adolescente y a la escuela de teatro como joven adulta. Se ganó al exigente público de Broadway como Gretchen en *Mean Girls*, obteniendo una nominación al premio Tony en el proceso. Ha soportado audiciones donde el único comentario fue: “No, eres asiática”, y ha compartido pantalla con Meryl Streep y Selena Gomez (*Only Murders in the Building*), Ali Wong (*Beef*) y Sherry Cola (*Joy Ride*). Y el pasado enero estuvo hospitalizada por más de un mes con choque séptico. Los médicos pensaron que podría morir; en cambio, se levantó de la cama y filmó la cuarta temporada de *Emily in Paris* (que se estrenó el 15 de agosto en Netflix).

A lo largo de todo esto, Ashley ha transmitido en público un aura implacable de “feliz pero relajada”. Su sonrisa brillante, pelo lustrado y estilo soleado, pero estructurado, son la versión visual de un mensaje de texto que grita: “Confía en mí, ESTOY BIEN”. En cualquier otra persona, esta vibra podría parecer irritante, pero en Ashley, de alguna manera, se siente refrescantemente natural, porque está basada en su experiencia infantil con el cáncer, asegura. “Estoy tan acostumbrada a que la gente piense que no estoy bien... créeme, estoy genial. Te lo haré saber si no lo estoy”.

Con toda honestidad, en retrospectiva, ni siquiera el fantasma la perturbó tanto. “Dije con mucha firmeza: ‘¡Sal de mi habitación!’”, recuerda. “Creo que funcionó”. Lo bastante bien, al menos, como para que lograra dormir un par de horas más antes de tomar una larga ducha y dirigirse a la calle para encontrarse conmigo, para deleite de los grupos de chicas que se dirigían a un *brunch* y que la miraban y lloraban. “Antes, la gente solía gritar: ‘¡Hey, Emily in Paris!’”, cuando me veía”, dice. “Ahora todo el mundo me llama ‘Ashley’”. “Incluso así”, hace una pausa, “la palabra ‘celebridad’ es extraña de verdad”.

Es una palabra que debe aceptar —y pronto, con C mayúscula—. Después de *Emily in Paris* aparecerá con Alexandra Daddario en la película *A Tree Fell in the Woods*. Ashley ahora es una asistente habitual en la primera fila de desfiles de moda en Nueva York y París, y una embajadora global de la marca de joyería Pandora. También es excepcionalmente

hábil para interactuar y entretener a sus millones de seguidores en redes sociales a través de publicaciones sinceras que crean conciencia sobre la sepsis o videos tan adorables que quisieras odiarlos, pero no puedes, con su interés amoroso en la pantalla/novio en la vida real, el también actor y modelo francés Paul Forman.

¿Puede seguir con los pies en la tierra con tanto en su plato? Sí, confía, en especial gracias a algunos nuevos límites y al apoyo de mejores amigas como Florence Pugh y Lily Collins, a quienes les escribió en medio del *ghostgate*. “Lily dijo que es probable que el fantasma se sintiera solo”, relata Ashley. O tal vez, como sus millones de *fans* en todo el mundo, solo quería pasar el rato con ella.

Entonces, Ashley [con voz de Joey Tribbiani]: “¿Cómo estás?”

Estoy mejor ahora que hace una hora, lo cual siempre es bueno. Ese es mi objetivo a lo largo del día. En realidad odio esta pregunta, pero esta vez me gustó. Creo que la voz de Joey Tribbiani fue una buena elección.

Sé que estás muy acostumbrada a que la gente te pregunte si estás bien¹. ¿Alguna vez desearías haber mantenido tu cáncer en privado?

No. Fue una parte muy grande de lo que estaba sucediendo conmigo y me iba a afectar para siempre. Si la gente no supiera eso, se sentiría falso en cierta manera.

¿Dónde estabas exactamente cuando te enfermaste hace poco?

La primera vez que fui a emergencias y a la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) estaba en las Maldivas, con Paul. No creo que hubiera sobrevivido sin él. Todos los demás estaban al otro lado del mundo.

¿Qué pasó?

Paul estuvo filmando durante dos meses un programa llamado *Stags*² y yo andaba por todos lados. Pero para ambos, nuestro lenguaje de amor es el tiempo de calidad, así que pasamos Navidad con su familia, en Tailandia, y luego fuimos de vacaciones de Año Nuevo. ¡Solo empacamos bikinis! Cuando llegamos, me enfermé de gravedad de amigdalitis. Luego, todo comenzó a complicarse. Estuve en diferentes UCI y luego en ambulancias aéreas durante un mes. No podía irme porque no me permitían volar. Cuando al fin pude, era una distancia más corta a París que a Los Ángeles, así que tuve que ir directo a París a recuperarme, no a casa.

¿Cuándo te diste cuenta de lo grave que era en realidad?

Cuando desperté en el hospital y me dijeron: “Tienes choque séptico”, y yo pensaba: “¡Dios mío, estoy en *shock* de tener sepsis!”.

Lo siento, pero eso es hilarante.

¡Por eso me gusta tanto la comedia! Mientras comenzábamos a recordar cosas, Paul se dio cuenta de eso y dijo: “Vaya, tienes los puntos brillantes listos para contarle a la gente y hacer que sea accesible y divertido”.

1. Justo cuando nos sentamos a platicar en el elegante Whitby Hotel, la pareja de Hollywood Ted Danson y Mary Steenburgen se acercó a nuestra mesa para tomarse una *video selfie* con Ashley (su hijo, Charlie McDowell, está casado con Lily Collins). “¡Charlie, deberías ser un bailarín de ballet!”, gritaron los tres en la cámara, respondiendo a una foto que Charlie le había enviado a Ashley de él en una perfecta quinta posición. Luego, Mary tomó las manos de Ashley y, de la manera más de mamá sureña posible, dijo: “Oh, niña, estamos tan contentos de que estés bien”.

2. Un *thriller* de despedida de soltero que salió mal, que estrenó en Paramount+ en agosto.

Saco y falda, **Louis Vuitton**. Sandalias, **Le Silla**. Aretes, collar y anillos, **Pandora**.





Vestido y guantes,
Wiederhoeft.
Collar, Pandora.

¿La comedia forma parte de tu rutina de bienestar?

En absoluto. Lo hace más fácil. Como adulta, entiendo qué son los mecanismos de afrontamiento. Cosas que no sabía cuando era adolescente. Y, aunque ambas enfermedades extremas que he tenido han sido tan fortuitas en cierto sentido —fueron, en cierto modo, casualidades—, nadie que tenga 15 años debería padecer cáncer, y nadie de mi edad debería experimentar choque séptico... me siento afortunada, en realidad. Ha sido una especie de milagro cómo me he recuperado.

¿Crees que la sepsis te enseñó algo?

Me presioné demasiado, no estaba escuchando a mi cuerpo. Ahora pienso en mi futuro y me pregunto si *me estoy poniendo en una posición donde voy a poder dar lo mejor de mí misma*. Eso comienza con mi salud y estoy volviendo a ser mi antigua yo. Me veo y me siento mejor, y trato de mantenerme lo más estable que me es posible y conservar la misma energía que la gente espera.

¿Cuáles son algunas de las formas en que te cuidas?

Cuando me mudé a Nueva York por primera vez, trabajé en Juice Press. Me eligieron para *Mamma Mia!* y me gustaba tanto trabajar en Juice Press que pensé: “Voy a seguir trabajando aquí”. ¡Tenía un descuento del 50%! Hasta el día de hoy, en cuanto siento que no estoy bien o me siento cansada de verdad, en cualquier tipo de trabajo que haga en ese momento, si puedo conseguir un jugo verde prensado en frío y un trago de jengibre, digo: “Estoy bien”.

¿Estás en terapia?

[*Suspira*] No lo estoy. Cuando era adolescente, la gente decía: “Eres una adolescente con cáncer. Debes ir a terapia”, y yo solía responder: “Absolutamente no. Eso significa que hay algo mal. Eso implica que el cáncer ha ganado”. Después, como adulta, siempre he creído: “Si voy con un terapeuta, hay tanto por contarle. ¿Por dónde empiezo? ¿Con mi cáncer, racismo, Broadway...? ¿Con que me engañaron?”. ¡No lo sé!

Vestido y zapatos,
Gucci. Aretes,
collar, brazaletes y
anillo, **Pandora**.



Sin lugar a dudas, empieza con que te engañaron. Lo digo por experiencia propia.

Lo que escuché de algunos amigos es que el mejor momento para ir es cuando no hay nada mal. Así que, ¿sabes cuándo estaba literalmente a punto de empezar? Justo antes de la sepsis.

No puede ser...

Lo juro. Le preguntaba a mis amigos qué terapeutas pueden dar sesión por teléfono cuando estoy de viaje. Estaba buscando lectores de estrellas, diferentes sanadores... y entonces... nada.

Pasaste directamente de la recuperación a filmar *Emily in Paris*, así que casi odio preguntar cuál fue tu parte favorita de rodar la temporada 4.

En realidad se trataba solo de supervivencia para mí. No recuerdo nada porque no estaba bien, pero una cosa de la que me doy crédito es que no

creo que sea la más talentosa, la más bonita ni ninguna de esas cosas. Pero hago lo mejor que puedo, y esa ética de trabajo siempre significa mucho para mí. Creo que soy superresiliente.

¿Podemos hablar de cómo tu personaje, Mindy, canta aún más esta vez?

Tiene un gran momento en Roma. Es una canción original de Freddy Wexler³ y es la primera ocasión que vemos a Mindy cantar desde ella misma —su personaje “escribió” la canción—. Grabar esas escenas me hizo disfrutar muchísimo el cantar de nuevo. Admito que no puedo alcanzar las notas más altas⁴, no puedo ser la más fuerte, pero no sé cómo cantar sin que sea desde mi corazón, mi intestino y mi alma. Y ese es el tipo de canción que canta Mindy. Es tan hermosa.

Tú y Paul son pareja dentro y fuera del programa. ¿Te gustó de inmediato?

Al principio, éramos solo amigos, porque estaba en un punto donde decía: “Nunca saldré con un actor otra vez”. Y una de las primeras cosas que él me contó fue que nunca había salido con una actriz, y confieso que eso me pareció increíble.

¡Increíble y equivocado!

Quiero decir, seamos realistas, es un bombón. Así que también sentí: “Oh, Dios mío, claro que no. Estoy más allá de eso. Nunca me enamoraría de alguien que luce tan impecable”. Así que éramos solo amigos. Salíamos de forma muy platónica. Luego fui invitada por el Cuerpo Médico Internacional a hacer un voluntariado con refugiados ucranianos en Polonia. Sería una semana entera allá y no quería

hacerlo sola, así que pensé: *¿sabes quién debería venir conmigo, porque es obvio que solo somos buenos amigos?* Es Paul.

Ajá...

Vengo del teatro. Quieres crear lazos con tus compañeros de escena, y pensé: “Es mi nuevo compañero de escena”, así que lo invité. Avancemos rápido, filmamos una de nuestras últimas escenas juntos y él soltó: “Me estoy encariñando mucho contigo”.

¿Encariñándose de forma romántica?

Me sentí tan sabia y por encima de eso... De inmediato pensé: “Ay, pobre hombre, déjame explicarte. Esto es un espectáculo, solo estás emocionado por todo esto”.

3. ... que también ha escrito canciones para Celine Dion, Justin Bieber y Billy Joel, por cierto.

4. Vale la pena mencionar que Ashley tiene una nominación al Grammy por su interpretación vocal en *El Rey y Yo* en Broadway.



Blazer y cardigan, **R13**.
Botas, **Le Silla**. Collar
y anillos, **Pandora**.

¿Intentaste convencerlo de que no tenía sentimientos por ti?

Lily notó la química y dijo: “Ashley, ¿qué pasa?”, y respondí: “Nada. Te dije que no estaba saliendo con actores”. Fue la primera vez que en realidad me estaba defendiendo. Le contesté: “Lily, tu incredulidad en mi crecimiento es triste, porque él es justo el tipo de hombre con quien dije que no iba a salir. Lo afirmé, así que quiero que tú, como mi amiga, me creas”.

“Tu incredulidad en mi crecimiento es triste”, ¡ja! Espero que Lily te moleste con frecuencia por eso.

Oh, sí. Pero entonces solo preguntó: “¿Y por qué se besaron durante el ensayo?”, y le contesté: “Porque estuvimos haciendo escenas toda la semana”. Y ella continuó: “Bueno, parecían bastante emocionados”. Luego, esa noche, salimos y pensé que era el mal tercio en una cita con él, y resultó que éramos solo nosotros dos. Y yo rezaba... Dios mío, le he mentado a mi mejor amiga. Si me gusta este chico. ¿Qué hago?

¿Qué hiciste?

Fuimos al viaje a Polonia. Viéndolo jugar ajedrez con unos niños que no tenían hogar y actuando como figura paterna para ellos, porque sus padres estaban en guerra, observándolo tan presente, fue increíble. Así que tuve que hacer un pequeño recorrido por la pérdida de dignidad y admitirlo: “Lily, todos, estamos tan enamorados”. Eso fue hace unos dos años.

Paul es, a todas luces, una gran parte de tu vida, aunque esperaste alrededor de un año para comunicar oficialmente tu relación, ¿verdad?

Oh, más... había pasado un año y medio. Es gracioso ahora: el viaje a las Maldivas sería nuestra presentación oficial. Si le preguntas a cualquiera de mis amigos o a mi asistente, dije: “Lo lanzaremos de manera formal”, y luego contraje sepsis. Bromeamos sobre si nuestras próximas vacaciones serán solo sacar la basura... será increíble en comparación.

Parece que compartes tu optimismo y sentido del humor.

Una de las razones por las que quería ser amiga de él, y eventualmente me enamoré, es que es muy generoso y amable como compañero de trabajo y como amigo. Nunca he estado con un hombre blanco heterosexual que haya sido más generoso o mejor para trabajar en un set. Nunca, nunca, nunca.

¿Cómo era tu vida amorosa antes de Paul?

¿Tenías alguna aplicación de citas?

Estuve en Raya en Nueva York, y la primera persona que apareció fue alguien que conocía. Y pensé: “Adiós”. Volví a usar Raya en París, cuando estaba en su apogeo el COVID y todo cerró. Conocí a un chico que vivía a las afueras de la ciudad y me escribió que podía ir a donde yo vivía, pero le respondí: “No, quiero ir a donde estás tú”, para así irme temprano.

¿Fuiste?

Sí. Y cuando Lily se enteró al día siguiente, me regañó: “¡Nunca vayas a la casa de un extraño y no compartas tu ubicación otra vez!”.

Ja. Tú y Lily son coprotagonistas y mejores amigas.

¿Cómo estableces límites en el trabajo?

Conversaba con Lily el otro día sobre lo que es una amistad adulta. En primer lugar, Lily y yo somos increíblemente afortunadas: ambas llegamos a la vida de la otra cuando necesitábamos justo ese tipo de amistad. Ella, Florence y Sherry Cola llegamos unas a otras en el momento exacto.

¿Qué es diferente, para ti, sobre las amistades en tus 30 en comparación con las de tus 20?

Lily y yo no tenemos que ponernos al día todos los días. Es increíble cuando puedes ver a alguien después de meses y profundizar de inmediato... además, no sientes que necesitas posesión sobre esa persona. Está bien si pasan tiempo con otra gente, viviendo su propia vida.





Top y falda, **Dior**. Botas, **R13**. Aretes, brazaletes y anillos, **Pandora**.

Pelo: **Clayton Hawkins** por **A-Frame Agency** usando **Bellami**.

Makeup: **Carolina Gonzalez** por **A-Frame Agency**.

Manicure: **Mamie Onishi** por **See Management** usando **Chanel Le Vernis**.

Producción: **Viewfinders**.
Prop de coche vintage: cortesía de **Jay Leitz**.

A young couple is shown in profile, kissing passionately. They are surrounded by a blurred crowd of people, suggesting a social event or festival. The lighting is warm and soft, with a blue sky visible in the background.

love

ASÍ SE
COMPORTA

UN HOMBRE ENAMORADO

(SEGÚN LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL)

La IA llegó a nuestras vidas para solucionar un sinfín de problemas, entre los que figuran los del ámbito sentimental. Hay quienes la utilizan para descubrir el tipo de vínculo que tienen con otro, pero eso no es lo único que puede revelar esta tecnología sobre el comportamiento de los hombres.

POR GABRIELA VELASCO CEJA

Dicen que para saber si un hombre está enamorado debemos fijarnos no solo en sus acciones, sino en su lenguaje corporal.

Por ejemplo, cuando te ve llegar se acomoda el saco o la corbata, sus pupilas se dilatan, sonrío de forma exagerada, pero natural, trata de tener contacto físico contigo, demuestra entusiasmo, te mira fijamente a los ojos y más. Y es que también afirman que hay diferentes significados, dependiendo de dónde te bese: si es en la frente, significa que está completamente enamorado y que te quiere proteger; si te besa en la nariz, revela que es empático y sensible contigo; si te besa las manos, indica que te respeta. Pero ¿cuál es el comportamiento general de un hombre enamorado según la IA?

1. CÓMO TE MIRA UN HOMBRE ENAMORADO...

Llevan ya varias citas, pero ¿no logras descifrar si se está enamorando de ti? Debes prestar atención en la mirada, pues la forma en la que te observa un hombre puede revelar mucho sobre sus sentimientos y emociones.

Tienes toda su atención

Su mirada es tan penetrante que en ocasiones llega a intimidarte. Te mira con total atención cuando te diriges a él, sus ojos se enfocan en ti y no se distrae fácilmente con lo que hay a su alrededor.

Contacto visual prolongado

No nos referimos a un contacto visual momentáneo, sino a uno que dure más tiempo de lo habitual. Es sencillo: no te quita los ojos de encima aunque no estés platicando con él. Incluso estando físicamente distanciados, él mantiene sus ojos clavados en los tuyos.

Sus ojos sonrían

Tyra Banks habla mucho sobre sonreír con los ojos, y esta mirada es típica de las personas enamoradas. Los ojos de un hombre enamorado brillan y denotan felicidad a pesar de que no esté sonriendo con la boca.

Miradas discretas y frecuentes

Opuesto al contacto visual prolongado, este tipo de miradas suelen ser más sutiles. Es



posible que te mire de forma disimulada mientras cree que no lo estás viendo, demostrando indirectamente que se interesa en ti.

Pupilas dilatadas

La dilatación de las pupilas revela un flujo hormonal casi sin control, indicando que sus niveles químicos se disparan cuando te ve.

2. CÓMO TE ABRAZA UN HOMBRE ENAMORADO...

¿Cómo analizar los abrazos de los hombres? Detectar a un hombre enamorado a través de este gesto es más sencillo de lo que crees...

Con fuerza

Cuando un hombre te abraza débilmente significa que lo hace sin ánimos. Los hombres tienden a abrazar con mucha fuerza no solo para demostrar su poder, sino también su afecto, sobre todo cuando están enamorados. Entre más fuerte te abraza, más reales son sus sentimientos por ti; significa que quiere protegerte de todo y de todos.

Duradero

Los abrazos que no llevan emociones implícitas tienen una duración muy breve; son casi como un gesto de "hola" y "adiós" que no transmiten carga sentimental de por medio. En cambio, un hombre enamorado te dará un abrazo lento, porque tratará de sacarle todo el provecho posible a la cercanía que tiene contigo de una forma respetuosa, pero firme y notoria.

Espontáneo

No necesita que sea una fecha especial para abrazarte fuertemente: para un hombre enamorado, los abrazos muestran afecto que se debe dar a diario con el objetivo de hacerte sentir amada y protegida, además de que quiere sentirse cerca de ti.

Va acompañado de una mirada

Después de abrazarte lenta y fuertemente, un hombre enamorado clavará los ojos en ti durante algunos segundos para complementar este gesto de amor. Es una señal de que sus sentimientos son puros, honestos y confiables hacia ti.

Cómo te saluda un hombre enamorado en WhatsApp...

Según la Inteligencia Artificial, un hombre enamorado suele saludar a la mujer que le gusta con mucha calidez y atención:

► Sencillo, pero personalizado y afectuoso:

"Buenos días (inserte aquí el apodo cariñoso que tiene)".

"Hola, mi amor, ¿cómo estás?".

► Con interés genuino:

"¡Hola! ¿Cómo te fue hoy?".

"Hey, ¿qué tal va tu día?".

► Usando apodos cariñosos:

"Hola, preciosa".

"Buen día, hermosa".

► Con emojis:

"Buenos días, mi vida". 🍌🍌

"Hola, guapa". 🍌🍌

Anuncio: el momento de masturbarse es ahora

En serio. ¿Qué estás esperando?

POR GG SAUVAGE

Cuando lo piensas, la masturbación es prácticamente la herramienta definitiva de placer personal: es segura, gratuita y está disponible en todo momento. Está cargada de beneficios para la salud mental que reducen el estrés y la ansiedad y beneficios para la salud física que promueven el sueño. Además, se siente bien. Realmente bien. Un estudio reciente incluso encontró que quienes no se masturbaban tan seguido como querían “experimentaban más angustia sexual”. Entonces, ¿por qué no todos la practicamos de manera regular?

Amigas, estamos experimentando algo así como una brecha global de masturbación. En promedio, las mujeres se masturbaron solo 70 veces el año pasado, mientras que los hombres lo hicieron 166 ocasiones según datos de Womanizer. ¿La razón podría ser el estigma persistente o la vergüenza que rodea el auto-placer de las mujeres? ¿Podría ser por nuestras relaciones con otros? ¿Con nosotras mismas? ¿Nada más estamos demasiado ocupadas?

Para averiguarlo, preguntamos sobre sus rutinas de autoamor y cómo se sienten al respecto. Echa un vistazo y, con suerte, te animarán a masturbarte un poco más. Porque si hay algo que estamos dispuestas a afirmar es que tu cuerpo es tuyo para disfrutar.



FOTO: HEATHER HAZZAN. ESTA IMAGEN ES DE UNA MODELO PROFESIONAL Y SE UTILIZA ÚNICAMENTE CON FINES ILUSTRATIVOS.



“Después de años de no poder tocarme por una vergüenza tan intensa que me salían verdaderas ronchas, ahora por fin lo hago cuando me place... incluso en mi pequeño departamento en NYC con mi esposa alrededor. Lo hacemos picante”.

—Kasey, 31

“En las mañanas, por lo general agarro mi teléfono primero, así que en lugar de comenzar el día con un orgasmo, cedo a mi adicción aplastante a TikTok. Tal vez termino masturbándome una vez a la semana o algo así, ¡pero me gustaría que fuera todos los días!”.

—Jess, 32

“No priorizo la masturbación. Tener un hijo cambió cómo se ve mi vida sexual (sin sorpresa), aunque la maternidad en realidad me ha ayudado a disfrutar del sexo aún más, solo que mayormente con mi pareja”.

—Therese, 38

“Estoy constantemente ocupada con cosas en la casa, luego trabajo, estudiando para mi maestría, y al menos algo de ejercicio. ¿Encontrar tiempo entre todo eso para un orgasmo en solitario? Si no contribuye al funcionamiento general de la casa o mi título, entonces es como si no fuera lo bastante importante como para tacharlo de mi lista de tareas”.

—Lara, 38

“Intento masturbarme a diario, entre cinco y seis veces a la semana. He hecho mucho trabajo y terapia para tener una relación saludable con ello (a pesar de haber sido avergonzada por ello toda mi vida—gracias, educación religiosa—), y ahora creo que es una forma de autocuidado. Además, me alegra decir que me vengo como dos o tres veces por sesión”.

—Sarah, 31



“Me toco de vez en cuando, pero no me sumerjo en la experiencia porque siento que debería estar haciendo algo ‘más productivo’”.

—Kristen, 29

“El sexo es una parte fundamental de mi bienestar, e incluso programo exploraciones de masturbación para mí, como un mes entero de edging, por ejemplo. Soy selectiva cuando se trata de sexo en pareja, así que tengo mucho sexo conmigo misma”.

—Karin, 35

“Es de las únicas cosas en mi horario diario... y soy horrible para programar. Lo hago una prioridad porque la cantidad de oxitocina y dopamina ayuda mucho a aliviar mi ansiedad. Supongo que podría decir que es un complemento diario a mi antidepresivo”.

—Alexa, 29

La verdadera historia de mi encuentro multiorgásmico con mi joven y apuesto *handyman*

Necesitaba ayuda en casa.
Él trabajó horas extras.

POR NELL SEILER

Después de que mi matrimonio de 11 años terminó, me sentí como una virgen otra vez. No había tenido sexo en tanto tiempo que casi era como si nunca lo hubiera tenido. Y ahora era mamá soltera ocupada y también la orgullosa dueña de una casa de campo que necesitaba algunas reparaciones.

Ansiosa por empezar, contraté al hermano de una amiga para que me ayudara con varios trabajos. El día que nos conocimos, él extendió su mano para estrechar la mía, luego la volteó y trazó los callos de mi palma con su dedo. Una oleada de energía recorrió mi cuerpo; mis pezones se endurecieron al instante.

“¿No te gustan los guantes?”, preguntó con una pequeña sonrisa. Aun así, descarté a Aaron* como una posibilidad romántica: no era mi tipo en realidad. Era 15 años más joven que yo, usaba sandalias hechas a mano y vivía en una yurtta (sí, una real).

Pero a medida que continuábamos trabajando de la mano, me encontré analizando su pelo, brillando a la luz del sol. Observaba sus labios llenos de migajas de las galletas que hice para mi hijo. Mi cuerpo hormigueaba cuando sus ojos azules me estudiaban mientras le explicaba lo que quería que hiciera. A veces, juro que había una mirada sexy en sus ojos, como si pudiera ver a través de mi ropa... o como si quisiera hacerlo. “Lástima que es tan joven”, pensé.

Una noche, cuando le envié un mensaje para preguntar si vendría al día siguiente, se tomó la libertad de informarme que acababa de hacerse un colchón de cuerda. Dijo que era cómodo y se preguntaba cómo “se desempeñaría”. Después me preguntó si me gustaría ayudarlo a averiguarlo.

Primero, me cuestioné si eso era una broma, tal vez





FOTOS: GETTY IMAGES.

no era él quien escribía. Lo probé: "Dime algo que solo tú sabrías sobre mí", escribí. "Te gustan las trufas de tequila con chocolate blanco y lima". Maldita sea. Era él; habíamos comprado esos días antes en una tienda de dulces. Iba a tener sexo.

Pensé en lo maravilloso que sería tener un primer beso con una nueva pareja, pero ¿y si no era bueno besando? ¿Y si no le gustaba cómo me veía desnuda? No debería haber aire acondicionado en la yurta, ¿verdad? Las dudas venían rápido conforme manejaba por los caminos rurales bordeados de árboles.

Respira, chica, respira. Puedes hacerlo. Él te quiere. Giré por el camino que había marcado con cintas y, de repente, allí estaba, subiendo la colina, descalzo en el camino rocoso. Llevaba *shorts* color caqui, camisa blanca de manga corta desabotonada por completo, y una toalla colgada sobre su hombro.

"Hola. Acabo de darme una ducha cuesta abajo" (pregunta respondida: no hay regadera en la yurta).

Lo seguí por un sendero boscoso cubierto de agujas de pino. La yurta era más grande de lo que había imaginado, con ventanas reales y una puerta que él sostuvo abierta mientras entraba. Se paró cerca y parecía estar esperando que yo diera el primer paso.

"Sé que suena extraño, pero solo quiero dejar esto claro desde el principio", dije. Él levantó las cejas. "En cualquier momento, si uno de nosotros no se siente cómodo con esto, simplemente paramos, nos reímos de ello y seguimos como antes. ¿De acuerdo?". "Trato hecho", dijo, y me acercó a él.

Su mano tocó mi mejilla y me besó. Cerré los ojos. Sus labios eran suaves y tiernos, como si no quisiera asustarme. Lo bebí con ganas, invitando a su lengua a encontrarse con la mía. Su beso se convirtió en una sonrisa.

"¿Y bien?", preguntó, "¿qué piensas?".

"Creo que trabajamos bien juntos".

Sus brazos rodearon mi cintura y me sujetaron firmemente mientras los besos se volvían más exigentes. "Quítate la ropa", me indicó. Comencé a desabotonar mi blusa. Él me ayudó, sacándola por mi cabeza, y me observó mientras me sacaba los *jeans*. De pie frente a él, en *bra* y calzones, me sentí expuesta, pero no incómoda. Podía notar que disfrutaba de los cuerpos de las mujeres, sin importar su forma.

Desabrochó mi *bra*, lo lanzó por la yurta y suavemente me bajó los calzones. Me senté en la cama y él comenzó a pasar su mano lentamente sobre mi cuerpo, deteniéndose para pellizcar mi pezón. Besó el otro, luego sopló sobre él, observando cómo se endurecía. Estaba húmeda y lista para él cuando su mano bajó más. Sus dedos se detuvieron en mi clítoris y besó la hinchazón de mi estómago. Mis piernas se

abrieron, invitándolo a bajar más.

Sentí sus dedos separando mis labios y cuando su lengua alcanzó mi clítoris, jadeé y luego gemí.

Él se movía con la precisión de un amante experimentado y me vine casi de inmediato. Sin embargo, no estaba satisfecho con eso. Me derretí en su toque cuando insertó un dedo fuerte y trabajado dentro de mí, seguido de un segundo. Le supliqué que entrara en mí. Se tomó su tiempo, volviéndome loca de deseo.

El colchón de cuerda parecía resistir bien. Con un condón en la mano, se equilibró sobre mí y se lo colocó. Entró en mí lentamente, llenándome, y después retirándose hasta que me quejé por su juego.

Me vine de nuevo rápidamente y ambos disfrutamos de los temblores de las réplicas, empuje tras empuje. Él todavía no terminaba, conteniéndose para asegurarse de que yo estuviera satisfecha por completo.

Tensé mi suelo pélvico mientras él entraba en mí de nuevo. Nos movíamos en sincronía, trabajando juntos, hasta que dejó escapar un gemido gutural y su cuerpo se congeló. Cayó junto a mí y miró fijamente al techo. "Perdí la cuenta de cuántas veces te viniste", dijo.

"¿Dónde aprendiste todo eso?", pregunté. No parecía un mujeriego.

"Crecí asistiendo a ferias del Renacimiento. Perdí mi virginidad con una mujer mayor que era una gran maestra". Mentalmente agradecí a esa mujer y me giré para mordisquear su oreja. Sintíendome

audaz, me subí encima de él y le inmovilicé las manos sobre su cabeza. "¿Listo para más?", pregunté juguetonamente.

Hizo una pausa, me besó la nariz y saltó de la cama. El sonido de violines y acordeones llenó la yurta: música tradicional rumana. Qué extraña *playlist* para el sexo, pensé. Pero parecía revitalizado por la energía frenética de la música, moviéndose al ritmo y contando sus empujes, ocho cortos seguidos de uno fuerte y profundo. Su cuerpo estaba cubierto de sudor que goteaba sobre mí. Su ritmo era intenso, desquiciado, pero no quería que se detuviera.

Me subió de nuevo a donde yo podía estar en control. Nuestros cuerpos se deslizaban uno contra el otro, mojados de pasión y sudor. Él soltó un gran suspiro justo cuando estaba a punto de venirme, liberándose en mí mientras mis músculos se tensaban alrededor de su pene en éxtasis.

Nos colapsamos juntos. Oficialmente había dejado atrás mi virginidad posdivorcio y entregado cualquier inseguridad persistente sobre mis habilidades sexuales oxidadas a las manos muy capaces de mi muy *sexy handyman*.

**Se tomó
su tiempo,
volviéndome
loca de deseo.**



Descubre tu lenguaje del amor: ¿cómo usar el coqueteo para fortalecer tu relación?

El coqueteo no es solo para las primeras etapas de una relación: de hecho, mantenerlo vivo puede ser una herramienta poderosa para fortalecer la conexión emocional y física a largo plazo. ¿Te has preguntado cómo usarlo para beneficiar tu relación? Eso quiere saber @berequinta23 y ahora te voy a responder.

POR REGINA CARROT

El coqueteo juguetón y las pequeñas muestras de afecto pueden reavivar la chispa, creando una atmósfera de amor y complicidad. Hoy te enseñaré cómo utilizarlo en una relación estable, respaldado por consejos de expertos y ejemplos prácticos para que mantengas viva la pasión y el romance.

1. EL PODER DEL CONTACTO VISUAL

Esta es una forma notable de comunicación no verbal que puede intensificar la conexión emocional. La Dra. Laura Berman, experta en relaciones, sugiere que mantener contacto visual prolongado puede

aumentar la intimidad y la confianza entre parejas. Dedicar unos minutos al día a mirarse a los ojos sin hablar: esto no solo crea una conexión profunda, sino que también permite que ambos se sientan vistos y valorados. Incorporar el contacto visual durante conversaciones cotidianas y momentos íntimos puede fortalecer el vínculo entre tu pareja y tú.

2. LA IMPORTANCIA DEL HUMOR

Un componente esencial del coqueteo. Compartir risas y momentos divertidos puede aliviar el estrés y aumentar la complicidad en una relación. El psicólogo Dr. John Gottman

destaca que las parejas que ríen juntas tienden a tener relaciones más felices y duraderas. Intenta incorporar el humor en tu día a día enviando mensajes de texto juguetones, contando chistes internos o planificando actividades divertidas juntos. Por ejemplo, una pareja que bromea durante una discusión puede desactivar la tensión y encontrar una solución más rápida, manteniendo una atmósfera positiva.

3. PEQUEÑAS MUESTRAS DE AFECTO

Los toques cariñosos, los abrazos y los besos pueden tener un gran impacto en la relación. La terapeuta Esther Perel

afirma que el contacto físico es crucial para mantener la intimidad y la conexión emocional. Un ejemplo es sorprender a tu pareja con un abrazo inesperado o un beso rápido mientras pasan tiempo juntos en casa. Estas pequeñas acciones no solo demuestran tu amor, sino que también fomentan un ambiente de cariño y seguridad mutua.

4. COMUNICACIÓN COQUETA

Los mensajes de texto juguetones y los cumplidos sinceros pueden reavivar el romance. La doctora experta en relaciones Terri Orbuch sugiere que mantener una conversación coqueta y ligera puede recordar a tu pareja que todavía te sientes atraída por él. Puedes enviar un mensaje de texto inesperado diciendo cuánto le aprecias o recordándole un momento especial juntos. La clave es ser auténtica y específica en tus cumplidos y mensajes, creando conexiones más profundas.

No olvides que el coqueteo vivo en una relación estable es esencial. Estas son herramientas efectivas para mantener viva la pasión y el romance e incorporarlas en tu vida diaria... no solo pueden reavivar la chispa, sino también crear una relación más feliz y saludable. Recuerda que el coqueteo puede ser una parte integral de una relación duradera y satisfactoria. Nos vemos en la próxima edición para seguir respondiendo sus preguntas.



REGINA CARROT es experta en psicología positiva, la abundancia y atracción. Sin duda, alguien en quien confiamos para recibir el mejor de los consejos.



Súbete al tren te esperamos



**TREN
MAYA**
TS'ÍIMIN K'AAK

¡vive!
#Viajesque
transforman

¡ADQUIERE TUS BOLETOS YA!



TODOS Y TODAS SOMOS Tren Maya Consulta www.trenmaya.gob.mx

A wide-angle photograph of the Houston skyline, featuring several prominent skyscrapers like the Texas Tower and the Reliance Tower. The city is viewed from a distance, with a large park in the foreground. The park is filled with trees in various shades of autumn, including bright orange, yellow, and green. A winding path or river cuts through the park. The sky is a clear, pale blue.

discover

Welcome to the H-town

POR ANDREA SIERRA

La guía *Cosmo* con todo lo
que debes saber de Houston,
la ciudad del año...

No hay ninguna ciudad como Houston. Prueba de ello es que Queen Bey nació y creció aquí, en “Pretty Hurts” se llama a sí misma “miss 3rd Ward” y en “Bob Down” la letra dice: “H-town, I’m comin’ down”. Es la cuarta ciudad más grande de Estados Unidos y experimenta un crecimiento único; es enormemente diversa, desde su gastronomía, que se ha ganado la fama de tener lo mejor de todo el mundo, hasta su escena artística, que es visita obligada cuando pasas por el sur del país.

Tiene la seguridad de un sitio más pequeño y acogedor, pero la energía de una gran urbe. Encontrarás personas amables y abiertas en un lugar con gran historia, así como la comodidad y el ambiente de una ciudad nueva, tecnológica y muy lujosa.

Es uno de los puntos que debes agregar a tu *bucket list* y que, además, no te costará una fortuna visitar, pues tiene un costo bastante promedio. Por esto y más, la añadimos a nuestra lista de favoritas y nos dimos a la tarea de armar la guía definitiva que toda chica *Cosmo* debe tener, *howdy!*



1 DÓNDE QUEDARSE

Thompson Hotel

📍 DOWNTOWN

Este *spot* tiene todo lo que amamos de la ciudad en un mismo lugar, una experiencia distintiva, pero con un toque auténtico en cada rincón. Con su increíble vista al Buffalo Bayou Park, con el horizonte del centro de Houston, el hotel, que recién abrió sus puertas, captura su vitalidad con diseño elegante y vanguardista. Asegúrate de que tu habitación tenga ventana de piso a techo; los muebles hechos a la medida, el mármol y los azulejos personalizados serán el toque necesario para esas *mirror selfies*. No dejes de dar la vuelta por su terraza: tiene una de las albercas más grandes para tomar un coctel mientras disfrutas del sol texano.

COSMO TIP: su ubicación es privilegiada, pues es muy céntrico y cerca hay tiendas de primer nivel, estadios y aeropuertos.

IG: @thompsonhoustonhotel





1 y 2. Xochi.
3. Toca Madera.

2 DÓNDE COMER

Aquí, las opciones son infinitas, con gastronomía de clase mundial. El único problema será la falta de tiempo. Para adaptar tu paladar, inicia en uno de los mejores restaurantes mexicanos del momento, **Xochi**, del galar-donado chef Hugo Ortega, donde encontrarás una experiencia que celebra la riqueza culinaria e indígena de Oaxaca. El menú incorpora muchos tipos de colores de maíz, una variedad infinita de moles, así como chocolate casero y quesillos. Prueba sus cocteles con mezcal y tequila.

Por otra parte, **Sol7** ofrece sabores internacionales y cocina contemporánea en un ambiente luminoso y exclusivo para disfrutar un *brunch*, desayuno, almuerzo o cena y cocteles. Este *spot* con vibras retro ofrece vistas panorámicas de la ciudad, lo cual suma puntos extra.

En Houston Heights puedes encontrar **Emma**, un sitio que preserva el espacio para las tradiciones y prácticas ancestrales

a través de su oferta culinaria. Honran su linaje indígena al mostrar la historia de su cultura a través de la artesanía y creatividad. Podrás encontrar pan dulce, maíz, café y clásicos mexicanos con un toque contemporáneo.

Para un *all day breakfast*, **Citizens of Montrose** es la opción, con platillos que son a la vez saludables y sustanciosos: desde un *french toast* de pan de plátano hecho en casa hasta un sándwich de pollo frito con aioli de yuzu, ofrecen varias mezclas del café de la casa y cocteles artesanales.

Quizá uno de los puntos más populares del momento es **Toca Madera**: el favorito de *celebs* e *influencers* es un restaurante mexicano de carnes famoso por sus sabores audaces e ingredientes orgánicos de primera calidad. Una experiencia con música en vivo y artistas del fuego... Sí, pide uno de sus tragos flameados con canela mientras saboreas una comida *extra top*.



COSMO TIP: ya que estés en el Downtown, usa su sistema de túneles: un maravilloso mundo subterráneo ubicado en la zona del centro que interconecta todo tipo de comercios, tiendas, bancos, estéticas y establecimientos de comida en un ambiente totalmente aclimatado con aire acondicionado.

Elige tu mejor *outfit* y la compañía ideal para una noche bastante especial.

Por último, con una afinidad por el té de la tarde y un código de vestimenta que dicta que entre más *girly*, mejor, no dejes de visitar **Little Hen**, una *boutique* de desayunos y *brunch* de

inspiración inglesa digno de tu *feed* de IG. Es elegante y sirve platos que incluso a primera vista están cuidados a detalle. Cinco tipos de huevos benedictinos, tartar de atún, *waffles* con fresa y pasteles en abundancia. Un paraíso salido de una novela de Jane Austen.

3

BAR HOPPING

Refugee Bar

• WESTHEIMER CURVE

Es conocido por sus bebidas hechas con jugos exprimidos a mano, *bitters* caseros, jarabes, cerveza de jengibre e infusiones de hierbas. Sus presentaciones se volvieron icónicas y ha sido nombrado uno de los 10 mejores bares de cocteles nuevos en Estados Unidos.

Little Woodrow's

• MIDTOWN

Este bar clásico es conocido por su ambiente relajado y acogedor. Es perfecto para disfrutar una cerveza fría mientras ves a los equipos deportivos de casa en pantallas gigantes y pasas tiempo en su área al aire libre. Su selección de cervezas artesanales es enorme, y hay eventos como *trivia nights* y noches de música en vivo.

Lyric Market

• DOWNTOWN

Más que un simple bar, es un espacio culinario y social donde puedes disfrutar de una gran variedad de alimentos y cocteles extracreativos, convirtiéndolo en un destino imperdible antes de un *show* en el teatro Lyric.

Bad News Bar

• MAIN STREET

Este *speakeasy* es conocido por su ambiente íntimo y

su enfoque en cocteles clásicos bien hechos. Ubicado en una escalera discreta, aporta un encanto *vintage* con vistas impresionantes del centro de Houston, ideal para noches tranquilas con un *Manhattan* en mano.

Aye Candy

• BINGLE RD

Un *spot* vibrante y colorido que destaca por su ambiente y decoración. Es el lugar preciso para quienes buscan una experiencia de fiesta, con DJ en vivo y una pista de baile siempre activa.

Roswell's Saloon

• MIDTOWN/MONTROSE

Este bar se inspira en la cultura *pop* y lo paranormal, ofreciendo un ambiente único y lleno de carácter. Con una decoración ecléctica que combina lo retro con lo futurista, es perfecto para quienes buscan algo fuera de lo común.

Hidden Bar

• BISSONNET ST.

Un punto secreto y exclusivo, ubicado detrás de una fachada muy discreta, este *speakeasy* ofrece una experiencia íntima y es conocido por sus bebidas artesanales y su atmósfera elegante, ideal para una cita nocturna o una salida especial.



COSMO TIP: opta por hacer *bar hopping* en vecindarios como Midtown y Montrose, donde los bares están más cerca unos de otros. Sin embargo, te recomendamos que debido al tamaño de la ciudad y el clima, pidas un taxi para moverte cómodamente entre diferentes zonas y disfrutar de la noche sin preocupaciones.



1. Lyric Market
2. Roswell's Saloon
3. Anvil Bar & Refuge.

4 HORA DE RELAJARSE

TRELLIS, THE SPA AT THE HOUSTONIAN

● GALLERIA/UPTOWN

Desde el exterior se asemeja a una magnífica villa europea, con arquitectura escultural y jardines hermosos. Al interior, los tonos relajantes, inspirados en la naturaleza, complementan unos pasillos grandes y luminosos que conducen a interiores sofisticados donde disfrutarás horas de relajación sin interrupciones. Uno de los mejores spas de la ciudad para sumergirte en sus piscinas, saunas y jacuzzis. Un verdadero oasis al aire libre para ese *me time* que todas necesitamos al viajar.



UNA ALBERCA EN FORMA DE TEXAS

● DOWNTOWN

Ubicada en el sexto piso del Marriot Marquis, la alberca *Altitudo* es un río lento único en su tipo con la forma de Texas; además, hay una *infinity pool* y un jacuzzi de hidromasajes. Si eso no te parece suficiente, puedes saborear un coctel artesanal en el bar mientras descansas en sus sillones reclinables con vista panorámica a la ciudad. Un auténtico paraíso urbano al que puedes acceder sin estar hospedada en el hotel reservando pases por día.



1

5 SHOPPING TIME

The Galleria

♦ GALLERIA/UPTOWN

Si aún no gastaste todo tu presupuesto, prepárate para hacerlo de la mejor manera: el destino de compras que esperabas es el centro comercial más grande de Texas y tiene más de 400 tiendas y restaurantes, dos hoteles y una pista de hielo. Las oportunidades son infinitas... desde departamentales hasta tus favoritos de lujo, tú escoges.

The Heights

♦ NOROESTE DE LA CIUDAD

Uno de los barrios con más historia de la ciudad, pues data de finales del siglo XIX. Aquí es donde los residentes alguna vez acudieron en masa para escapar del caos de la urbe, pero hoy es el hogar de diversos habitantes atraídos por su arquitectura rica y llena de carácter. También alberga pequeñas tiendas familiares y restaurantes modernos. Encontrarás cosas que no sabías que querías en alguna de las *boutiques* de la Calle 19 o en sus tiendas de segunda mano: no dejes de

darte una vuelta por los paraísos de antigüedades y sus cafés, solo asegúrate de tener espacio suficiente en la maleta. Si tienes oportunidad, recorre el *First Saturday Arts Market* el primer sábado de cada mes, con música en vivo, artesanías, plantas y obras de arte.

TE RECOMENDAMOS: pasa por **Manready Mercantile** para una clase de velas en **The Candle Bar**, es un sitio para hacer velas personalizadas y tomar un trago. Después, explora los chocolates *gourmet* y artículos *vintage* que tienen por la tienda.

River Oaks District

♦ EXTREMO SUR DEL MEMORIAL PARK

Este distrito alberga tiendas, complejos de entretenimiento y restaurantes de lujo; es el equivalente a la Quinta Avenida versión *Western*. Encontrarás tus tiendas favoritas con una hermosa arquitectura y, por qué no, agregar algunas cosas (más) a tus compras. Recuerda pasar por **Tuck Room**, un *speakeasy* de la chef Sherry Yard, tres veces ganadora del premio *James Beard*, que son como los Oscar de la cocina de EUA.



2



3



4

1. River Oaks District.
2. Indie Chefs, Heights.
3. Manready Mercantile, Heights.
4. The Galleria.

6

ARTSY GIRL:

Porque esta también es una ciudad rica en cultura y arte, y estos solo son algunos museos que representan lo mejor de la escena, cada uno ofrece una experiencia única que abarca desde el arte clásico y contemporáneo hasta la ciencia e historia:

Museum of Fine Arts, Houston (MFAH)

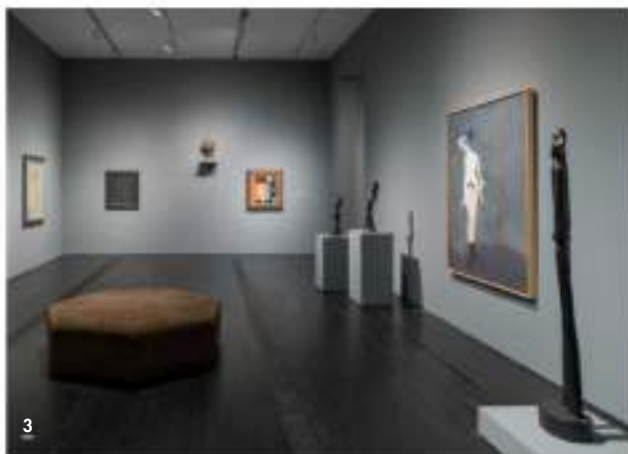
MUSEUM DISTRICT

Es de los museos de arte más grandes y prestigiosos del país. Su colección incluye más de 70 mil obras que abarcan más de 6,000 años de historia del arte, desde artefactos antiguos hasta arte moderno y contemporáneo. Cuenta con obras de Picasso, Van Gogh, Matisse, Monet, Pollock, O'Keeffe, Warhol, Renoir, Rothko y Miró.

The Menil Collection

MUSEUM DISTRICT

Conocido por su enfoque en el arte moderno y contemporáneo, lo fundaron John y Dominique de Menil y posee una impresionante colección privada que abarca desde arte tribal y bizantino hasta arte surrealista y moderno. El sitio destaca por su entorno sereno y arquitectura minimalista, diseñada por Renzo Piano. ¿Lo mejor? La entrada es gratuita, convirtiéndolo en un tesoro accesible para los amantes del arte.



1 y 2. Museum of Fine Arts, Houston (MFAH).
3. The Menil Collection.
4. Houston Museum of Natural Science (HMNS).

Houston Museum of Natural Science (HMNS)

MUSEUM DISTRICT

Uno de los museos más populares y visitados de Houston, es un destino perfecto para todas las edades, con exhibiciones que abarcan desde dinosaurios y gemas preciosas hasta ciencia espacial y cultura egipcia. Tiene la famosa Sala de los Fósiles, así como el Cockrell Butterfly Center, un invernadero tropical lleno de mariposas vivas. Ofrece experiencias inmersivas que combinan educación y entretenimiento. Un *must* para amantes de la naturaleza y la ciencia.



7 VISITA EL ESPACIO

Centro Espacial Johnson de la NASA:

♥ NASA PARKWAY

El Space Center es la atracción número uno del sitio. Aquí podrás descubrir el pasado y futuro del programa estadounidense de viajes espaciales, la colección más grande de naves espaciales en el suroeste de Estados Unidos, más de 400 artefactos espaciales (incluyendo naves que ya han volado), la colección de rocas lunares más grande en exponerse en público y al menos tres exhibiciones importantes cada año. Lleva tu mejor *outfit* del *outer space* y prepárate para una aventura del más allá.



¿TE GUSTARÍA SABER MÁS?

Visita: holahouston.com

IG: @holahouston

Riviera Maya: un paraíso de *wellness* y serenidad

Vive experiencias que energizan tu cuerpo y alma con la fuerza del océano, la magia del manglar y la paz de la playa.

POR MARIANA MIJARES

Aunque antes se relacionaba el *wellness*, sobre todo con tratamientos de *spa*, ahora lo entendemos como un enfoque integral que busca el equilibrio entre mente, cuerpo y emociones, inspirando un sentido de calma.

Hoy sabemos que un viaje puede repercutir favorablemente no solo en nuestro estado de ánimo, sino también en nuestro bienestar. Con esta perspectiva, te invitamos a explorar la Riviera Maya, un destino que ofrece paisajes de ensueño y también experiencias diseñadas para

reconectar contigo y con la naturaleza mientras energizas tu cuerpo y el alma.

Reconexión ancestral

Experiencias como *Xenotes*, parte del grupo Xcaret, te llevan a un recorrido por cenotes de la región, moldeados por el agua durante millones de años y de gran importancia para la civilización maya. Estos atraen a buzos y amantes de la naturaleza de todo el planeta, pues revelan un mundo subterráneo lleno de belleza y biodiversidad.

Del 30 de octubre al 3 de noviembre agenda el Festival de Tradiciones de Vida y Muerte en el Parque Xcaret, que tendrá a Quintana Roo como estado invitado. Disfruta obras de teatro, música, danza, gastronomía y talleres que celebran el Día de Muertos.

La visita a estos parques puede complementarse con hoteles como La Casa de la Playa, cuyo concepto incluye hospedaje, alimentos y acceso a todos los parques de Xcaret.

Descubre los secretos del manglar

Experimenta un refugio que combina el lujo con un compromiso con el bienestar y la sostenibilidad: el hotel Riviera Maya Edition en Kanai. Situado en medio de un exuberante paisaje de manglares y las cristalinas aguas del Caribe mexicano, te invita a disfrutar un impresionante entorno natural mientras preserva el ecosistema que lo rodea, pues la construcción ocupa solo el 10% del paisaje, mientras el resto conserva la flora y fauna. El



1. Infinity pool, La Casa de la Playa.
2. Hotel Riviera Maya EDITION de Kanai.
3. Yoga, Hotel Riviera Maya EDITION de Kanai.
4. Restaurante Wild Tulum.
5. Muluk Spa.
6. Actividades acuáticas, Hotel Xcaret Arte.

Placeres para el paladar

Reza el dicho que “pancita llena, corazón contento”, y las opciones culinarias en la región sí que son un festín para los sentidos.

Además de un reciente reconocimiento con una estrella Michelin, el restaurante Le Chique, ubicado en Azul Beach Resort Riviera Cancún, integra un enfoque de bienestar a través de su innovadora cocina modernista. Bajo la dirección del chef Jonatán Gómez Luna, cada platillo desafía las percepciones utilizando ingredientes regionales y prácticas sostenibles. Azul complementa la experiencia gastronómica con un entorno que promueve el bienestar, ofreciendo un spa con tratamientos de hidroterapia o actividades recreativas que favorecen el disfrute consciente.

Otro espacio que te hará reconectar es WILD Tulum: ubicado en la jungla, este restaurante rinde tributo a la diversidad del paisaje del Caribe mexicano y se distingue por un diseño que fusiona la artesanía tradicional maya con elementos rústicos y un toque moderno, generando un ambiente perfecto para disfrutar con amigos o en pareja. Reconocido por la guía Michelin por su excelencia culinaria, su propuesta de cocina es internacional con un toque mexicano, todo con ingredientes locales. Liderado por la emprendedora Karen Young, este sitio ofrece una experiencia culinaria excepcional y promueve el bienestar a través de su enfoque sostenible y su compromiso con la comunidad, con platillos que nutrirán tanto al cuerpo como a tu alma.

Reconecta frente al mar

El hermoso mar Caribe invita a disfrutarlo de diferentes formas; por ejemplo, con sesiones de yoga como las de Azulik, pues no hay nada más relajante que tomar clase mientras escuchas el sonido de las olas y sientes la suave brisa. En el mismo punto puedes asistir a una ceremonia de cacao o al temazcal Zum-pulche, una ceremonia tradicional mexicana de purificación en cuatro fases que representan los elementos naturales.

Otra forma de gozar del entorno es haciendo snorkel o buceo. Al sumergirte en las aguas cristalinas experimentas una sensación de calma y serenidad mientras te rodeas de peces y tortugas en su entorno natural. Estas actividades fortalecen nuestro cuerpo y mejoran la capacidad respiratoria, y también ayudan a desconectarnos del estrés.

Para un bienestar duradero, SHA Wellness cuenta con programas de varios días en el Caribe mexicano que combinan los avances más recientes de la medicina científica con terapias naturales, siempre con énfasis en la nutrición equilibrada para alcanzar objetivos específicos de salud y bienestar total.

¿Cómo moverte?

El Tren Maya conecta el aeropuerto de Cancún con lugares como Playa del Carmen y Tulum. Este recorrido panorámico te permitirá disfrutar la belleza natural del sureste mexicano, conectándote con impresionantes paisajes, zonas arqueológicas y comunidades locales. Con su comodidad y eficiencia, es el medio perfecto de moverte por entidades como Quintana Roo y Yucatán.



ecosistema es supervisado por biólogos especializados, quienes lideran programas para proteger los manglares, hogar de distintas especies. El enfoque *wellness* del hotel se refleja no solo en su respeto por el medio ambiente, sino en opciones como clases de yoga, tratamientos con un enfoque *mindfulness* e ideas saludables en los diferentes

restaurantes, incluido Kí'is, del reconocido chef Francisco Ruano.

Al visitar Kanai, durante el día podrás observar una gran variedad de aves en su hábitat natural, lo que promueve la calma. Al caer la noche, la ausencia de contaminación lumínica convierte el cielo en un espectáculo estelar que, sin duda, ayudará a relajarte.



LUMM

Para que nunca pierdas tu fuego interior.

POR ANDREA SIERRA

Porque pocas cosas tienen la capacidad de transportarte a un momento y un lugar específico como un aroma, LUMM y sus velas generan ambientes y recuerdos únicos: “Creo que hay olores que permanecen en la mente y te remontan a momentos una y otra vez”, nos cuenta Claudia de Anda, fundadora de la marca. Son velas aromáticas 100% de soya hechas en México bajo un proceso artesanal de principio a fin.

UNA A UNA

“LUMM nace de la inquietud por crear un producto que pueda acompañarte en distintos espacios y cobrar significados

diferentes”. La inspiración viene de México, de lo artesanal, están hechas de materia prima de alta calidad y 100% a mano para un consumo más consciente. Uno de sus principios es que invitan a reutilizar los envases de vidrio, creados por vidrieros mexicanos expertos, como una iniciativa orientada hacia lo sustentable. “Es una propuesta que respeta los materiales naturales y el proceso de elaboración al tiempo que propone dar una segunda vida a tus vasos para que, cuando tengas tu vela, sientas que la disfrutas de inicio a fin, incluso cuando ya se haya terminado”, comenta Claudia.

“Los jarrones de vidrio son parte de nuestro ADN, pues pensar en el futuro de los envases y lo que puedes hacer después con ellos da para mucho, además de los empleos que genera la producción de este oficio artesanal con muchísimos años en México. Estos son hechos a mano bajo una línea que creamos en conjunto con los artesanos, y los olores de las velas están inspirados también en estos diseños”, añade.

“Desde un inicio tenía muy claro que quería que las velas fueran de muy alta calidad, que estuvieran muy bien hechas y con los mejores elementos que podrían conformarlas. El proceso de desarrollo tomó mucho tiempo, pero confío en que si las cosas están bien hechas de principio a fin, el producto hablará por sí solo”.

bergamota, flor de naranjo, jazmín, neroli, madera y ámbar; se enfocan en elegir fragancias que hagan sentido con los colores y diseños de los vasos, “y que también sean muy distintas unas de otras, porque el tema de los aromas es muy personal y subjetivo. Tratamos de tener olores variados, así que hay para todos los gustos: unas más frescas, otras más florales, otras más dulces y otras más hacia lo amaderado”.

Por último, como un proyecto que respeta los materiales y el proceso, poco a poco han evolucionado, “y lo más satisfactorio es ver cómo los clientes valoran y entienden estos procesos y tiempos, porque sabemos que una vez que ven las velas y tienen oportunidad de olerlas, es muy probable que quieran probar más”, concluye.

LAS FRAGANCIAS

Cada olor representa algo distinto, con mezclas desde

¿Dónde?

WEBSITE: lumm.mx

IG: @__lumm__



@harpersbazaarmx

@harpersbazaamx

/harpersbazaarenespañol

Harper's
BAZAAR
EN ESPAÑOL

www.harpersbazaar.mx

Nuevas energías

Estos *spots* ya estaban en nuestras listas de favoritos, pero saben que en la gran ciudad todo es renovarse o morir, así que llegan con nuevas propuestas para seguir en el *top of mind* de todas las chicas Cosmo.



Octavia

Este nuevo *spot*, dentro del recién inaugurado hotel Maison México Roma, es un imperdible para todos esos con paladar *gourmet*: se enfoca en alta cocina mexicana y es liderado por el chef Jonatán Gómez Luna, galardonado con una estrella Michelin. Aquí, cada platillo es una obra de arte, tanto visualmente como para tu paladar. No puedes perderte el aguachile de camarón con nieve de coco o el gazpacho moreliano. **Valladolid 96, Col. Roma Norte, CDMX. IG: @octavia.restaurant**

Malix

(pronunciado *ma-li[sh]*) está ubicado en el corazón de Polanco y es un espacio alternativo y *cool* donde se aprecia el lujo minimalista. Fue fundado por el chef Alonso Madrigal y es un *must* si eres amante de la cocina contemporánea mexicana. Su propuesta gastronómica mestiza global tiene un enfoque genuino de sustentabilidad. Los imperdibles son la tostada de vegetales, platillos con hongos, el flan de plátano y, de *drink*, un negroni. Además, forma parte de las recomendaciones de la Guía Michelin 2024. ¡Te sorprenderá gratamente! **Av. Isaac Newton 104 Local 2 y 3, Col. Polanco, CDMX. IG: @malix_resto**

Casa Prunes

Un *cocktail bar* y restaurante que fusiona el pasado con lo vanguardista. La nueva propuesta gastronómica es encabezada por el chef Aaron Mizrahi y ofrece un menú destinado a compartirse con platos como el *Porter House* de carne Angus, el *Pollito de leche* y la *Hamburguesa Prunes de Wagyu con pulpo*; las entradas, ensaladas y pastas tampoco te las puedes perder. Además, se caracteriza por sus laboratorios de ingredientes únicos, como redestilados, *kefires*, kombuchas, fermentos, hielo y garnituras que elevan tu experiencia de coctelería a un nivel nunca antes conocido.

Chihuahua 78, Col. Roma, CDMX.
IG: @casaprunes



Rulfo

El restaurante emblemático del Hotel Hyatt Regency se revitaliza con audacia culinaria con la propuesta del chef Jorge Cobos. Su renovada carta con recetas inéditas combina los sabores y aromas auténticos de Perú, Argentina y México: *deli* a cualquier hora del día. Su atmósfera casual y la arquitectura son *top*, volviéndolo ideal para un gran momento con tu *date* o *BFF*. Los platillos que no deben faltar en tu *checklist* son el minitquito de pastor con relish, tiradito de pesca blanca y tataki de atún. Campos Eliseos 204, Col. Polanco, CDMX. IG: @rulfomx



Soop Noodle Bar

Inspirado en los antiguos restaurantes japoneses, este espacio se ubica en un lugar pequeño y minimalista, lleno de sabores únicos y extraordinarios. Su especialidad es el ramen, pero ahora ofrece nuevos platos y cocteles en su menú que van desde el crudo de *hamachi*, los *chili oil dumplings* de cerdo o verdura hasta *miso wings*, *Shoyu ramen* y el *Soft Shell Crab Udon*. Orizaba 96, Col. Roma, CDMX. IG: @soopnoodlebar



Madre Café

En su quinto aniversario, estrena carta de coctelería para acompañar tus platos preferidos. No dejes de probar el *drink* de durazno amargo o el de sandía con albahaca y, obvio, platillos indispensables como los tacos de cochinita, el *steak and fries* y el pastel helado. Tip: no te saltes los carajillos. Perfecto a cualquier hora y pasar un buen rato; en el desayuno en el jardín, en la comida con tu *date* o con tus *squad* de noche, en el bar. Orizaba 131, Col. Roma, CDMX. IG: @madre_cafe

discover



Aries

(21 marzo - 19 abril)

Es momento de actuar desde un lugar que esté más conectado contigo y tu verdadera esencia. No te dejes llevar por el impulso, es importante tomarte el tiempo de poner claros tus límites sin miedo a equivocarte: es parte del proceso.



Tauro

(20 abril - 20 mayo)

La fortuna estará de tu lado en temas económicos, buenas oportunidades podrían presentarse, así que aprovéchalas. Disfruta esta temporada de abundancia y ten cuidado de no malgastar y ver cómo puedes invertir.



Géminis

(21 mayo - 20 junio)

Conectar con tus raíces, tu familia, hogar y seguridad emocional será parte de tu trabajo esta temporada. Recargarte a través de la conexión familiar, busca paz y momentos de equilibrio emocional.



Cáncer

(21 junio - 22 julio)

Podrás sentirte más emocional y sensible esta temporada: trata de hablar y decir lo que te molesta antes de estallar. Tómate el tiempo para estar contigo y tener momentos de paz y calma; será muy importante para tu salud.

Tu horóscopo de octubre

POR MALÚ VALES



Leo

(23 julio - 22 agosto)

Paciencia, Leo: no apresures planes, ya que podrían caerse y arruinarse para ti. Deja que las cosas lleven sus procesos, eso te dará tiempo para ver qué necesitas ajustar o cómo te debes adaptar a ellos.



Virgo

(23 agosto - 22 septiembre)

Dejar espacio libre para disfrutar y para *hobbies*, sin correr, sin agendas apretadas, será de vital importancia para ti: te ayudará a mejorar en muchas otras áreas de tu vida y podrás ver más claro lo que te hace feliz y necesitas en tu vida.



Libra

(23 septiembre - 22 octubre)

¡Feliz vuelta al sol, Libra! Empezas un nuevo capítulo, es momento de soltar cualquier duda o resentimiento que lleves cargando, de liberarte y procesar estas emociones para encontrar ese equilibrio y paz que tanto buscas.



Escorpio

(23 octubre - 21 noviembre)

Pueden llegar cambios y sorpresas en tu camino, pero acuérdate de fluir y que los cambios traen siempre algo positivo. Confiar en tu intuición será una gran herramienta. Reflexiona hacia dónde vas.



Sagitario

(22 noviembre - 21 diciembre)

¡Estás listo para nuevos desafíos y retos, Sag! Así que prepárate para tiempos emocionantes y llenos de aventuras, sobre todo en temas de amor y parejas.



Capricornio

(22 diciembre - 19 enero)

Conectar con la autenticidad y expresión será de los regalos que trae esta temporada, Capri. Es momento de soltar máscaras y partes de ti que ya no resuenan contigo.



Acuario

(20 enero - 18 febrero)

Podrías estar saliendo de una fase complicada de algún proyecto, pero recibirás el empuje que tanto necesitas de alguien cercano: aprovéchalo y escucha los diferentes consejos y puntos de vista que te serán de gran ayuda.



Piscis

(19 febrero - 20 marzo)

Oportunidades de viajar se pueden presentar para ti, es momento de expandir horizontes y tu visión. Aprovecha esta energía para buscar claridad en tu vida y acomodar todo lo que necesita tu atención.



Tarot
ALICIA GALVÁN

La magia comienza contigo

800-681-8205
800-681-9318

Llamada Toll Free, coste del servicio de consulta de Tarot mediante pago con tarjeta de crédito/débito a 1,20 € por minuto, impuestos incluidos. Servicio exclusivo para mayores de 18 años.



PREDICCIONES
2024
aliciagalvan.com



TODO SOBRE ALICIA GALVÁN

CONOCE QUIÉN ESTÁ DETRÁS DE ESTE GRAN NOMBRE

El Tarot Alicia Galván es uno de los Gabinetes de Tarot mejor avalados y reconocidos del sector. Con más de 25 años de trayectoria profesional y teniendo a día de hoy millones de seguidores en redes sociales, es uno de los mayores referentes actuales del Tarot Telefónico, tanto en España como a nivel internacional.

El equipo de Alicia Galván te ofrece una valiosa información sobre aspectos claves de tu vida, podría -incluso- simplificar las transiciones en tu hogar, relación o carrera, a encontrar claridad, serenidad, métodos prácticos para aumentar tus probabilidades de éxito, guiarte hacia mejores decisiones al ofrecer consejos sencillos. En definitiva, pueden ayudarte a tener **más poder personal**.

Día a día, Alicia Galván comparte, además, desde su propia web aliciagalvan.com y sus redes sociales, los **los horóscopos del día**,

Ya sea por amor, trabajo, familia o guía espiritual, una lectura gratuita de tarot en la web de Alicia Galván puede brindarte orientación sobre cualquier aspecto del viaje de tu vida.



semanales, mensuales y Predicciones anuales de forma gratuita, tiradas de **Tarot gratis**, destacando **"la Carta del Día"**, como la más consultada, o bien la **"Tirada de las 3 cartas"**, como la mejor valorada, así como muchos **artículos sobre los signos del Zodiaco**, Tarot, Predicciones, Numerología y otras disciplinas complementarias para ayudarte a conocerte mejor.

CONSEJO

No te pierdas las grandes Promociones que cada mes ofrece el Gabinete, podrás conseguir **minutos gratis** en fechas señaladas, en días del mes concretos y por campañas determinadas con **grandes descuentos**. El tiempo es oro y Alicia Galván te lo ofrece cada mes.



¡Y lo mejor! Los tarotistas de Alicia Galván están disponibles 24h. del día, 7 días a la semana, los 365 días del año, porque saben que en tu vida hay asuntos que no pueden esperar y que requieren la atención de un Tarot fiable y seguro, 100% profesional.

Compras en River Oaks District

Cartier

Houston

Lujo fuera de este mundo.

HolaHouston.com

#HoustonSabeMejor